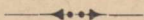


~~L. 166~~

Związek polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich.

X.

DRĄŻEK.



PRAKTYCZNE LEKCYE

UŁOŻYŁ

EDMUND CENAR.

~~Złoty kurs naukowy gimnastyczny~~

~~W KRAKOWIE.~~



LWÓW.

Nakładem Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich.

1897.



~~19~~

23

I. Związkowa Drukarnia we Lwowie.

796.415/.414(02)

Zwieszenia i zmiany.

1.

(Drażek w wysokości osiągniętej poskokiem).

1. Zw. nach. o ram. prostych — w zw. zwrot w lewo i prawo.
2. Zw. o ram. ugięt. podchw. — nogi rozkraczać i krzyżować.
3. Zw. skrzyżne nachw. — zw. rozpięte na przemianącz.
4. Zw. poprzek o ram. prost. — zw. poprzek o ram. ugiętych.
5. Zw. nachw. — zw. podchwyt. — naprzem. i równorącz.
6. Zw. podchw. obróconym — zw. podchw. zwykł. naprzem.
7. Zw. na pr. przedram. i lewej dłoni — zw. na l. przedram. i pr. dłoni (równorącz).
8. Zw. tyłem na obu przedram. — uchwyt za stopy.

2.

1. Zw. nachw. na przegubach garstkowych — zw. o ram. ugięt.
2. Zw. o ram. ugiętych nachw. — zw. na obu przedram. równorącz.
3. Zw. o ram. ugiętych podchw. — zw. pod obu pachami naprzemianącz.
4. Zw. spojone nachw. — zw. rozpięte nachw. równorącz.
5. Zw. nachw. o ram. prostych — zw. tyłem.
6. Zw. na obu podudach — wykręt do zwiesz. rozpiętego podchw. obróconym.
7. Zw. na prawem podudziu — zw. na lewym podudziu.
8. Zw. tyłem nachw. spojony — zw. tyłem o ram. ugiętych.

3.

1. Zw. na pr. (l) ręce, drugą uchwyt za przegub garstkowy — zm. do zw. o ram. ugięt.
2. Zw. o ram. ugiętych, ręka na ręce (pr. na lewej) — zm. lewa na prawej.

3. Zw. na pr. ręce, drugą uchwyt za przegub garstkowy — zw. na lewej ręce.
4. Zw. na pr. przedram. — zw. na lewym przedramieniu.
5. Zw. pod pr. pachą — zw. pod lewą pachą.
6. Zw. na pr. podudziu i l. podbiciu — zw. na l. podudziu i pr. podbiciu.
7. Zw. na pr. podudziu, lewa stopa wspiera o drążek ze spodu — zw. na drugiej nodze.
8. Zw. podchw. praworącz, ram. ugięte — zw. podchw. leworącz, ram. ugięte.

4.

1. Zw. nachw. praworącz, lewą uchwyt za nogi (pod uda lub stopy w tyle) — do zw. na drugą rękę.
2. Zw. tyłem na pr. przedram. i l. dłoni — zw. tyłem na drugim przedram. i dłoni.
3. Zw. na pr. podudziu (wewn. ram.) — zw. na drugim podudziu (wewn.).
4. Zw. na pr. podudziu (zewn. ram.) — zw. na drugim podudziu (zewn.).
5. Zw. na obu podudach (wewn.) — zw. na obu podudach rozkrocznie.
6. Zw. na obu podudach zewn. ram. na pr. — przenieść nogi zewn. na lewo.
7. Zw. poprzek na pr. podudziu i pr. przedram. — zm. na drugie podudzie i ramię.
8. Zw. poprzek oburącz na obu (jednym różnoim.) podudach z lewej strony drążka — zm. nóg na prawą str. dr.

5.

(Drażek w wysokości piersi).

1. Gniazdo (nogi wewn. ram.) — gniazdo (nogi rozkrocznie).
2. Gniazdo (nogi zewn. ram. w prawo) — gniazdo (nogi zewn. ram. na lewo).
3. Gniazdo jednonóż lewą — gniazdo jednonóż prawą.
4. Zw. poprzek leżąc przodem — zw. poprzek leżąc łukiem (obrotem).

5. Zw. poprzek leżąc tyłem — zw. poprzek leżąc tyłem jednorącz, jednonóż (różnoimiennie).
6. Zw. leżąc bokiem na pr. ręce i obu stopach — zm. na drugą stronę.
7. Zw. łukiem leworącz — obunóż — zmiana ręki.
8. Zw. łukiem leworącz, pr. ram. w zw. tyłem — zm. ram.

6.

(Drążek powyżej bioder).

1. Zw. postawne przodem nachw. — zw. przewrotne nachw. przodem.
2. Zw. postawne łukiem nachw. — zw. przewrotne tyłem skulone nachw.
3. Zw. postawne łukiem pr. rącz nachw. — zw. przewrotne łukiem oburącz nachw.
4. Zw. postawne pr. (l) rącz nachw. przodem — zw. przewr. łukiem nachw. oburącz.
5. Zw. postawne tyłem — zw. przewrotne okraciem pobok.
6. Zw. postawne łukiem na przedram. — zw. przewrotne rozkroczone skulone tyłem nachwyty.
7. Zw. postawne tyłem nogi wprzód — zw. przewrotne jedną nogą zewn. drugą wewnątrz ramienia.
8. Zw. postawne poprzek przodem — zw. przewrotne poprzek rozkroczone skulone.
9. Zw. postawne poprzek łukiem — zw. przewrotne poprzek rozkroczone łukiem.
10. Zw. postawne poprzek tyłem — zw. przewrotne poprzek rozkroczone łukiem, nogi wewnątrz rąk.

Podpory i zmiany.

1.

(Drążek w wysokości piersi).

Z miejsca :

1. Wyskok do podporu nachw. — zm. w podchw. naprzem.
2. Wyskok do podporu podchw. — zm. w nach. oburącz.

Z rozbiegu — odbicie obunóż.

3. Wyskok do podporu nachwyt.

Drażek wyżej o jeden stopień; powtórzyć 1. 2. 3. — poczem znów wyżej o jeden stopień — powtórzyć 1 2 3 i t. d.

2.

1. Podpór o ram. prostych spojony nachw. — podp. rozpięty (naprzem. — równorącz).
2. Podp. o ram. prostych nachw. — podp. na pr. (l) przedram. i lewej (pr. dłoni).
3. Podp. o ram. prost. nachw. — podp. na obu przedram.
4. Podp. o ram. prostych nachw. — podp. praworącz (l) ugięty — lewa (pr.) dłoń na drażku.
5. Podp. o ram. prost. nachw. — podp. o ram. ugiętych.
6. Podp. skrzyżny w l. — podp. skrzyż. w pr. naprzemianrącz.
7. Podp. praworącz — podp. l. rącz (wolne ramię wprzód).
8. Podp. praworącz ugięty — podp. leworącz ugięty (wolne ramię w dół).

3.

1. Podp. tyłem nachw. — podp. tyłem o ram. ugiętych.
 2. Podp. tyłem podchw. — podp. tyłem o ram. ugiętych.
 3. Podp. tył. nachw. praworącz — podp. tył. nachw. leworącz.
 4. Podp. tyłem praworącz podchw., lewe ram. wypręż., dłoń na drażku — podp. leworącz pochw. pr. ram. wypręż. dłoń na drażku.
 5. Podp. równoważny pobok, nogi rozkrocznie — lewa (pr.) ręka przechwytyje zewnątrz.
 6. Podp. równoważny poprzek — podp. leżąc przodem oburącz jednonóż.
 7. Podp. leżąc bokiem leworącz — podp. leżąc bokiem prawor.
 8. Podp. leżąc poprzek leworącz, pr. nóż — podp. leżąc poprzek pr. rącz — lewonóż.
-

Siady i zmiany.

(Drażek w wysokości piersi).

1. Z podp. przodem — obrót do siadu spojonego poprzek.
 2. Z siadu spoj. poprzek w pr. (l.), ręce w tyle uchwyt za drażek — przesiad l. (pr.) nogą do siadu rozkr. poprzek.
 3. To samo bez chwytu — ramiona w bok.
 4. Z siadu spojonego poprzek w prawo — przesiad w lewo naprzemian nóż — chwyt w tyle za drażek.
 5. To samo bez chwytu — ramiona w bok.
 6. „ „ obunóż równocześnie z chwytem.
 7. „ „ „ „ bez chwytu.
 8. Z siadu poprzek spojonego w prawo — obrót (bez chwytu) — do siadu pobok (poprzek w lewo).
 9. Z siadu rozkroczn. poprzek — obrót (nożyce odwrotne bez chwytu) do siadu rozkroczn. poprzek — (ram. wprzód, rzucić się wprzód).
 10. Z siadu spojonego poprzek — obrót (nożyce zawrotne bez chwytu) do siadu rozkrocznego — (ram. wprzód nachylić wprzód).
 11. Z siadu pobok — siad turecki.
 12. W siadzie poprzek — poskok wprzód.
- Po każdym ćwiczeniu obrót do siadu pobok i zeskok wolny (bez uchwytu za drażek) wprzód.

Pochody — poskoki.

1.

(Drażek w wysokości osiągniętej poskokiem).

1. Pochód w zw. pobok nachw. (podchw.).
2. Poskok w zw. pobok nachw. (podchw.).
3. Pochód w zw. poprzek wprzód (wstecz).
4. Poskok w zw. poprzek wprzód (wstecz).
5. Pochód w podporze pobok.
6. Poskok w podporze pobok.
7. Pochód w podporze poprzek w przód (wstecz).
8. Poskok i pochód naprzemian w zw. pobok, ram. ugięte.

2.

1. Pochód w zw. na pr. (l.) podudziu i obu rękach.
2. Pochód w zw. na obu podudziach i obu rękach.
3. Pochód w zw. jednorącz nogi rozkrocznie na podudziach.
4. Pochód w zw. jednorącz i pr. (l.) podudziu.
5. Pochód w podporze pobok okrakiem.
6. Pochód w zw. przewrotnem tyłem skulonem.
7. Pochód w zw. przewrotnem okrakiem.
8. Pochód w podp. przodem jednorącz ugiętym — drugie ram. podchw. w zw.

3.

1. Pochód w zw. przewrotnem skulonem przodem.
2. Poskck w zw. jednorącz (drugą ręką uchwyt za przegub garstkowy).
3. Pochód w podp. przodem o ram. ugiętych.
4. Pochód w zw. przewrotnem poprzek (nogi rozkrocznie).
5. Pochód w podp. tyłem jednorącz ugięt., druga w zw. tyłem.
6. Pochód w zw. tyłem pobok.
7. Pochód w podp. tyłem o ram. ugiętych.
8. Pochód w zw. tyłem poprzek.

Wywijanie.

1.

(Drażek w wysokości osiągniętej poskokiem).

1. Wywijanie w zw. pod pr. (l.) pachą, lewą (pr.) ręką nachw.
2. Wywijanie w zw. na pr. (l.) przedram, l. (pr.) ręką nachw.
3. Wywijanie w zw. na obu przedram.
4. Wywijanie w zw. nachwytem o ram. prostych.
5. Wywijanie w zw. podchw. o ram. ugiętych.
6. Wywijanie w zw. tyłem na przedramionach.
7. Wywijanie w zw. nachw. o ram. prost. i pr. (l.) podudziu.
8. Wywijanie w podp. przodem pobok.

2.

(Drażek w wysokości osiągniętej poskokiem).

Z naskoku:

1. Podmykiem zamach — w tylnym zamachu zeskok.
2. " " — za 2-gim zam. zeskok wstecz.
3. " " — zeskok w przednim zamachu.
4. " " — ręce spoj., w tylnym zam. zeskok.
5. " " — ręce pochw., w tyl. " "
6. " " — ręce skrzyż., " " "

Ze zwieszenia:

7. Podmykiem zamach — w tyle zeskok.
8. " " — w przednim zamachu zeskok.

3.

1. Wywijanie w zw. podchw. obróconym w przednim (tylnym — przednim i tylnym) zamachu rozkrok.
2. Wywijanie w zw. nachw. obróconym — w przednim (tylnym — przed. i tyl.) zamachu skurcz i rzut nóg.
3. Wywijanie w zw. o ram. prost. i obu podudach wewn. (zewn.) rąk.
4. Wywijanie w zw. jednorącz i jednonóż na podudziu pobok.
5. Wywijanie w zw. jednorącz i jednonóż na podudziu poprzek.
6. Wywijanie w zw. jednorącz i na obu podudach — nogi rozkrocznie.
7. Wywijanie w zw. na obu podudach.
8. Wywijanie w zw. jednorącz na jednym podudziu i podbiciu.

4.

1. Wywijanie wymuszone w zw. nachw. o ram. prostych.
2. Wywijanie w bok wymusz. w zw. poprzek o ram. prost.
3. Wywijanie w zw. nachw. o ram. prostych, w tylnym zamachu podrywać ręce naprzemian (oburącz).
4. Wywijanie w zw. nachw. o ram. prostych, w tylnym zamachu uderzać dłońią w pierś naprzemianrącz.

5. Wywijanie w zw. nachw. o ram. prost., w tylnym zamachu klasnąć w dłoń.
6. Wywijanie w zw. nachw. o ram. prost., w tylnym zam. uderzać dłonią w udo naprzemianrącz (równorącz).
7. Wywijanie w zw. tyłem na ram. rozpiętych.
8. Wywijanie w podp. tyłem o ram. ugiętych.

5.

1. Wywijanie w zw. na pr. (l.) przedram.
2. Wywij. w zw. jednorącz, drugą ręką za przegub (na biodr.).
3. Wywijanie w zw. skrzyżnem.
4. Wywijanie w zw. przewrotnem tyłem skulonem.
5. Wywijanie w podporze jednorącz ugiętem wolnem.
6. Wywij. w podp. jednorącz tyłem — druga dłoń na drążku.
7. Wywijanie w zw. tyłem.
8. Wywijanie podmykiem.

O b r o t y.

1.

(Drażek w wysokości osiągniętej poskokiem).

(Po obrocie zawsze nawrót do zw. (podp.) pierwotnego).

1. Zw. nachw. — $\frac{1}{2}$ obrotu w przód (wstecz) w lewo (pr. do dwójchwytu lub nachw.
2. Zw. podchw. — $\frac{1}{2}$ ($\frac{4}{4}$) obrotu wstecz w lewo (pr.) do nachw.
3. Zw. podchw. obróconym — cały obrót w lewo (pr) do podchwytu obróconego.
4. Zw. o ram. ugiętych nachw. — $\frac{1}{2}$ obrotu w przód w l. (pr.) do zw. dwójchw. o ram. ugiętych.
5. Zw. o ram. ugięt. podchw. — $\frac{1}{2}$ ($\frac{4}{4}$) obrotu wstecz w l. (pr.) do zw. nachw. o ram. ugiętych.
6. Zw. na lewem (pr.) przedram. i pr. (l.) dłoni nachw. — $\frac{1}{2}$ obrotu wprzód w prawo (l.) do zw. na lewem (pr.) przedram. i dłoni.

7. Zw. na l. (pr.) przedr. i pr. (l.) dłoni podchw. — $\frac{1}{2}$ obr. wstecz w l. (pr.) do zw. na l. (pr.) przedram. i dłoni.
8. Zw. na l. (pr.) przedr. — $\frac{1}{2}$ obr. do zw. na pr. (l.) przedr.

2.

1. Zw. nachw. — $\frac{1}{2}$ obr. równorącz w l. (pr.) do nachw.
2. Zw. na pr. (l.) podudziu i obu dłoniach — $\frac{1}{2}$ obr. do zw. na l. (pr.) podudziu i obu dłoniach.
3. Zw. na obu podudach i obu dłoniach — $\frac{1}{2}$ obrotu na drugą stronę drążka w to samo zwieszenie.
4. Zw. na obu podudach — $\frac{1}{2}$ obrotu naprzemian nóż na drugą stronę drążka do zw. obunóż na podudach.
5. Podp. o ram. prost. — $\frac{1}{2}$ obr. do podp. tyłem o ram. prost.
6. Podp. o ram. ugięt. — $\frac{1}{2}$ obr. do podp. tyłem o ram. ugięt.
7. Zw. tył. nachw. (pochw.) — $\frac{1}{2}$ obr. do zw. nachw. (podchw.).
8. Zw. przewrotne okraciem pobok — $\frac{1}{2}$ obrotu na drugą stronę drążka w to samo zwieszenie.

3.

1. Zw. przewrotne skulone przodem — $\frac{1}{2}$ obrotu na drugą stronę drążka w to samo zwieszenie.
2. Zw. przewrotne skulone tyłem, nogi spojone (rozkrocz.) — $\frac{1}{2}$ obrotu na drugą stronę drążka w to samo zwiesz.
3. Zw. nachw. — w przednim zam. $\frac{1}{2}$ obr. do dwójchw.
4. Zw. nachw. — w tylnym zamachu $\frac{1}{2}$ obrotu.
5. Zw. podchw. — w przednim zamachu $\frac{1}{2}$ obrotu wstecz w lewo (pr.) do nachwytu.
6. Zw. podchw. — w tylnym zam. $\frac{1}{2}$ obr. do nachwytu.
7. Zw. nachw. — podmyk — równocześnie $\frac{1}{2}$ obr. w lewo (pr.) do dwójchwytu.
8. To samo — i zaraz nawrót.
9. Zw. nachw. — w przednim zamachu $\frac{1}{2}$ obrotu w lewo (pr.) równorącz.
10. Zw. nachw. — w tył. zam. cały obrót równorącz do nachw.

W y m y k i.

1.

(Drażek w wysokości piersi).

- | | | | |
|----|---------------|--------------------------|--|
| 1. | Wymyk przodem | nachwytem z naskoku. | } To samo ze sto-
pniowem pod-
wyższaniem
drażka. |
| 2. | " " | podchwytem " | |
| 3. | " " | dwójchwytem " | |
| 4. | " " | nachw. rozpięty. " | |
| 5. | " " | " spojony. " | |
| 6. | " " | łukiem (krzyże wygięte). | |

Po każdym wymyku podp. nachw. i zeskok wstecz.

2.

(Drażek w wysokości piersi).

(Jako utrudnienie drażek stopniowo wyżej).

1. Wymyk przodem nachw., ręka na ręce.
2. " " pochw. obróconym i zwykł.
3. " " jednorącz, druga na przegub garstkowy.
4. " " lewo (pr.) rącz na przedramieniu, pr. (l.)
dłoń na drażku.
5. Wymyk tyłem nachw. ze zw. przewrotnego tyłem wywij.
6. " przodem na obu przedramionach.
7. " " ręce skrzyżnie.
8. " tyłem nachw. z naskoku.

Z podporu przodem zeskok wstecz; z siadu zeskok wprzód.

3.

(Drażek w wysokości piersi).

1. Wymyk wywij. ze zw. pod prawą pachą, l. dłoń na drażku i prawem podudziu — (do siadu jednonóż).
2. Wymyk wywij. ze zw. pod lewą pachą, pr. dłoń na drażku i prawem podudziu.
3. Wymyk wywij. ze zw. na pr. (l.) podudziu i obu rękach nadw. (noga wewnątrz ram.).

4. To samo — nogą zewnątrz ramion.
5. Wymyk wywij. ze zw. na obu podudach i obu rękach nachw. (nogi wewn.).
6. To samo — nogi rozkrocznie.
7. Wymyk wywij. ze zw. na pr. (l.) podudziu i lewej (pr.) ręce nachw.
8. Wymyk wywij. ze zw. na obu podudach i pr. (l.) ręce wewnątrz nóg (nachw.).

Po każdym wymyku jednonóż: podchwyt, nogę, w tyle będącą, przenieść wprzód, zeskok wprzód.

4.

(Drażek powyżej głowy).

Z naskoku :

1. Wymyk prawem podudem zewnątrz ramion.
2. " lewem " " "
3. " prawem " wewnątrz "
4. " lewem " " "
5. " oboma podudami rozkroczny.
6. " " wewnątrz ramion.
7. " jednym podudem wewnątrz, drugim zewn. ram.
8. " okrakiem pobok (poprzek).

5.

(Drażek w wysokości osiągniętej poskokiem).

1. Wymyk przodem nachw. z naskoku.
2. " " ze zw., pr. ręką podchw. obrócony, l. nachw. (także odwrotnie).
3. Wymyk przodem ze zw. podchw. obróconym oburącz.
4. Wyciąg przodem nachwytem.
5. " tytem nachwytem (dwójchwytem).
6. Wymyk " " "
7. " " podchwytem.
8. Wyciąg " "

6.

(Drażek w wysokości osiążnej poskokiem).

1. Wymyk przodem zam. ze zw. o ram. ugięt. podchwytem.
2. " " " " " " prost. nachwytem.
3. " " ze zw. na pr. (l.) przedr. i l. (pr.) dłoni.
4. " " ze zw. na obu przedram. (w tylnym zamachu opust do nachwytu).
5. Wymyk tyłem zamach ze zw. o ram. prostych nachw. — z pośrednim wywij. w zw. przewrotnem tyłem.
6. Wym. tył. zam. ze zw. o ram. prost. nachw. — (podchw.).
7. Wymyk tyłem zamach. ze zw. na przedram. (w tylnym zamachu opust do nachwytu).
8. Wymyk tyłem zam. ze zw. tyłem nachw. (podchw.).

7.

(Drażek w wysokości osiążnej poskokiem).

1. Wymyk zamachem na pr. (l.) podudziu zewnątrz ram. (w tylnym zam.).
2. Wymyk zamachem na pr. (l.) podudziu wewnątrz ram. (w tylnym zamachu).
3. Wymyk zamachem na pr. (l.) podudziu zewnątrz ram. (w przednim zamachu).
4. Wymyk zamachem na pr. (l.) podudziu wewnątrz ram. (w przednim zamachu).
5. Wymyk zamach. na obu podudach zewn. rąk (rozkr.) — w przednim zamachu).
6. Wym. zam. na obu podudach wewn. rąk (w przed. zam.)
7. Wymyk zamach. na obu podudach rozkrocznie, jedną nogą wewn. ram. — (w przednim zamachu).
8. Wymyk zam. na obu podudach rozkrocznie i jednej ręce (w przednim zamachu).

8.

(Drażek w wysokości głowy).

Z naskoku :

1. Wymyk przodem nachw. z obrot. do podp. tyłem podchw.
2. Wymyk tyłem podchw. z obrotem do podp. przodem.

3. Wymyk do siadu wol. ze zw. na obu podudach (wywij.).
4. Wymyk do siadu woln. lewonóż. ze zw. jednonóż woln.
(wolna noga zawieszona na wiszącej).
5. Wymyk nastopowy rozkroczny do postawy na drążku.
6. Wymyk nastopowy jedna noga wewn., druga zewn. rąk
(także jednonóż).
7. Wymyk przodem do wagi w podp. przodem.
8. Wymyk przodem do stania o ram. prostych.

9.

(Drążek w wysokości osiągniętej poskokiem).

1. Wymyk przodem zam. — nachw. krzyże w łuk.
2. " " " olbrzymim z przechwytem.
3. Wym. przod. zam. olbrz. do siadu jednonóż (zewn. rąk).
4. Wymyk zam. na obu podudach wewn. ram do wol. siadu.
5. " " " " rozkrocznie " " " "
6. " " do wagi w podp. przodem.
7. " " do stania na rękach o ram. prostych.

Wspieranie.

1.

(Drążek w wysokości głowy).

1. Wspieranie równorącz wywijaniem — ze zw. nachw. na pr. (l.) podudziu wewnątrz ramion.
2. Wspieranie równorącz wywijaniem — ze zw. nachw. na pr. (l.) podudziu zewnątrz ramion.
3. Wspieranie równorącz wywijaniem — ze zw. nachw. na obu podudach wewnątrz ram.
4. Wspieranie równorącz wywijaniem — ze zw. nachw. na obu podudach rozkrocznie.
5. Wspieranie leworącz wyw. ze zw. na pr. podudziu.
6. " praworącz " ze zw. na lewym podudzu.
7. Wspier. leworącz wyw. — ze zw. na obu podudach rozkr.
8. " praworącz " — " " " " "

2.

(Drażek w wysokości głowy).

1. Wspier. z naskoku pr. (l.) podudem zewnątrz ram.
2. " " " pr. (l.) " wewnątrz "
3. " " " na obu podudach wewnątrz "
4. " " " " " zewnątrz "
5. " " " pr. (l.) podudem zewnątrz ram. (noga z przedniej strony drażka).
6. Wspieranie z naskoku leworęcz — prawem podudem.
7. " " " praworęcz — lewem podudem.
8. " " " okraciem pobok.

3.

(Drażek w wysokości głowy).

1. Wspieranie ciągiem naprzemianrącz — ze zw. obręcz na pr. (l.) podudziu zewnątrz ram.
2. Wspieranie ciągiem naprzemianrącz — ze zw. obręcz na pr. (l.) podudziu wewnątrz ram.
3. Wsp. ciągiem leworęcz — ze zw. na prawem podudziu.
4. " " " praworęcz — ze zw. na lewem podudziu.
5. Wspieranie ciągiem leworęcz (pr.) do podp. ugiętego — ze zw. leżąc przodem poprzek na l. (pr.) podudziu.
6. Wspieranie ciągiem do podp. ugięt. jednoręcz — ze zw. leżąc przodem poprzek.
7. Wspieranie ciągiem do podp. ugięt. jednoręcz — ze zw. leżąc tyłem poprzek.
8. Wsp. ciągiem do podp. ugięt. jednoręcz ze zw. łukiem.

4.

(Drażek w wysokości osiągniętej poskokiem).

1. Wsp. ciągiem do podp. ugięt. jednoręcz — ze zw. nachw.
2. " " " " " " " — " poprzek.
3. Wspieranie ciągiem do podp. prost. na przemianrącz — ze zw. nachwytem.
4. Wspieranie ciągiem do podp. prost. na przemianrącz — ze zw. podchwytem.

5. Wspier. ciągiem ze zw. na jednym przedram. i dłoni.
6. Wspieranie ciągiem do podp. ugięty. tyłem jednorącz — ze zw. przewrotnego skulonego tyłem dwójchwytem.
7. Wspier. ciągiem do podp. ugięty. tyłem naprzemiaurącz — ze zw. przewrotnego skulonego tyłem dwójchwytem.
8. Wsp. do podp. ugięty. tyłem naprzem. — ze zw. poprzek.

5.

(Drażek w wysokości dosiężnej poskokiem).

1. Wsp. zam. pr. (l.) podudem zewnątrz ram. (nachwyt.).
2. Wspier. zamach. pr. (l.) podudem wewnątrz ram.
3. Wsp. zamach. oboma podudami zewn. ram. (rozkroczenie).
4. Wspieranie zamach. oboma podudami wewnątrz ram.
5. Wsp. zam. pr. (l.) podudem zewn. ram. od przodu drażka.
6. Wspieranie zamach. okrakiem pr. (l.) nóż.
7. Wspier. zam. ze zw. o ram. ugiętych do podp. ugiętego pr. (l.) rącz — druga dłoń nachw. (podchw.).
8. Wspier. zam. ze zw. o ram. ugiętych do podp. ugiętego pr. (l.) rącz — druga dłoń nachw. — poczem zam. pośrednim podpór prosty.

6.

(Drażek w wysokości dosiężnej poskokiem).

1. Wspieranie zamachem ze zw. pod jedną pachą i na dłoni.
2. Wspieranie zam. ze zw. na jednym przedram. i dłoni.
3. Wspieranie zamachem ze zw. o ram. ugiętych nachw.
4. Wsp. zam. ze zw. o ram. ugiętych podchw. (dwójchw.).
5. Wspieranie zamachem ze zw. o ram. prostych nachw.
6. Wsp. zam. ze zw. o ram. prostych podchw. (dwójchw.).
7. Wspier. zamach. ze zw. o ram. prostych nachw. spojonym.
8. Wspieranie zamachem ze zw. podchw. obróconym.

7.

(Drażek w wysokości dosiężnej poskokiem).

Z rozbiegu odbicie obunóż z mostka:

1. Wsp. rzutem nachw. do podp. ugięty. praworącz, l. w zw.

Drażek.

2



2. Wsp. rzutem nachw. do podp. ugięt. leworącz, pr. w zw.
3. " " " " " oburącz.
4. " " " " prostego naprzemian rącz.
5. " " " " " równorącz.

Z miejsca z naskoku: powtórzyć od 1. do 5.

8.

(Drażek w wysokości osiążnej poskokiem)

1. Wsp. rzutem nachw. ze zw. do podp. ugięt. leworącz.
2. " " " " " " oburącz.
3. " " " " " prost. naprzemr.
4. " " " " " " równorącz.
5. " " " spojonym do podp. prostego.
6. " " podchw. do podp. ugiętego oburącz.
7. " " " " prostego "
8. " " nachw. do podp. tyłem (z obrotem).

9.

(Drażek w wysokości głowy).

Z naskoku:

1. Zw. nachw. przewrotne skulone.
2. Wychwył do pop. ugiętego praworącz, lewa w zw.
3. " " " leworącz, prawa "
4. " " " oburącz.
5. " " prostego naprzemian rącz.
6. " " " równorącz.
7. " " tyłem podchw. — ze zw. przewr. wywij.
8. " " " nachw — ze zw. przewr. wywij.

10.

(Drażek w wysokości osiążnej poskokiem).

1. Wychwył zam. nachw. do podp. ugięt. pr. rącz, l. w zw.
2. " " " " " l. rącz, pr. w zw.
3. " " " " " oburącz.
4. " " " " prostego naprzemian rącz.
5. " " " " " równorącz.

6. Wychwyt zamach. dwóchwytem.
7. " " podchwytem.
8. " " nachw., ręce spojone.

11.

(Drażek w wysokości osiągniętej poskokiem).

1. Wychwyt zamach. nachw., nogi rozkrocznie.
2. " " " łukiem (krzyże w łuk).
3. " " " ręce skrzyżnie.
4. " " " jednorącz, dr. ręka na przegub.
5. " " " podchwytem obróconym.
6. " " " tyłem ze zw. podchwytem.
7. " " " " nachwytem.
8. " " " " podchwytem.

12.

(Drażek w wysokości osiągniętej poskokiem).

1. Wychwyt nachw. z naskoku.
2. " podchw. z naskoku.
3. " nachw. z naskoku do podp. tyłem.
4. " podchw. z naskoku " "
5. " z podporu opustem.
6. " " " do podporna tyłem.
7. " odmachem wstecz do podporu przodem.
8. " " " " tyłem.
9. Odmach z siadu do zw. tyłem podch. — wych. do podp. tyłem.

13.

Z naskoku :

1. Wspier. wychwytne pr. podudem zewn. ram.
2. " " l. " " "
3. " " pr. " wewn. "
4. " " l. " " "
5. " " oboma podudami zewn. ram. (rozkr.).
6. " " " " wewn. ram.
7. " " okraciem prawą nogą.
8. " " " lewą "

14.

1. Wspieranie ciągiem nachw. oburącz.
2. " " podchwytym naprzemian rącz.
3. " " nachw. na przegubach.
4. " " nachw. jednorącz, dr. ręka na przeg.
5. " " ze zw. tył. poprzek do podp. jednorącz.
6. " " ze zw. tył. do podp. tył. naprzem. poch.
7. " " ze zw. tył. do podp. tył. naprzem. nach.
8. " " ze zw. tył. do podp. tył. równor. podch.

15.

1. Wspieranie podmykiem z podporu nachw.
2. " " " podchw.
3. " odmachem " nachw.
4. " " z siadu z wykrętem w barku do zw. podchw. obróconym, podpór przodem.
5. Wspier. odmach. z siadu do podp. tyłem podchw.
6. Odmachem wsp. pr. (l.) podudem zewn (wewn.) ram.
7. " " oboma podudami wewn. (zewn.) ram.
8. " " okrakiem.

Przemyki.

1.

(Drażek w wysokości głowy).

Z naskoku:

1. Przemyk nachw. do postawy.
2. " dwójchwytym do postawy.
3. " podchwytym do postawy.

(Drażek o jeden stopień wyżej).

Powtórzyć od 1—3 następnie drażek wyżej i t. d.

2.

Drążek w wysokości osiągniętej poskokiem).

Z naskoku:

1. Przemyk nachw. do postawy.
2. " " do zw. — w przednim zam. odskok.
3. " dwójchwyt. do postawy.
4. " " do zwieszenia.

Ze zwieszenia:

5. Przemyk nachw. do postawy.
6. " " do zwieszenia.
7. " dwójchwyt. do postawy.
8. " " do zwieszenia.

3.

(Drążek w wysokości głowy).

1. Przemyk nachw., ręce spojone.
2. " " ręka na ręce.
3. " " ręce skrzyżnie.
4. " " jednorącz, druga ręka na przegubie.
5. " tyłem łukiem nachw. — wywij. ze zw. przewrot.
6. " " " podchw. — " " "
7. " " skulony nachw. — " " "
8. " " " podchw — " " "

4.

(Drążek w wysokości osiągniętej poskokiem).

1. Przemyk zamach. nachw. do postawy.
2. " " " do zwieszenia.
3. " " dwójchw. do postawy.
4. " " podchw. do postawy.
5. " tyłem zamach. nachw o krzyż. skulonych.
6. " " " podchw. (dwój.) " "
7. " " " nachw. (podchw.) łukiem.
8. " zamachem olbrzymi.

5.

1. Przemyk z podporu do postawy.
2. " " do zwieszenia.
3. " odmachem (bez przechwyty).
4. Odmach, przemyk tyłem nachw.
5. " wprzód nachw. — przemyk tyłem.
6. " " podchw. — przemyk tyłem.
7. Przemyk olbrzymi odmachem (z przechw.) — do postawy.
8. " " " " — do zwiesz.

Kołowroty.

1.

1. Kołowrót pod pr. pachą i lew. podudziem.
2. " pod lewą pachą i prawem podudziem.
3. " na pr. (l.) podudziu wewn. ram. — nachw. wstecz.
4. " na pr. (l.) " zewn. " " "
5. " na pr. (l.) " wewn. " — podchw. wprzód.
6. " " " zewn. " — " "
7. " " " wewn. ram. — na przedr. "
8. " " " " " — " " wstecz.

2.

1. Kołowrót poprzek dwójchw. na pr. (l.) podudziu wstecz.
2. " na obu podudach wewn. ram. wstecz.
3. " " " " " wprzód.
4. " " " jedna na zewn., dr. wewn. wstecz.
5. " " " " " " wprzód.
6. " " " wewn. i na przedram. wstecz.
7. " " " " " " wprzód.
8. " tyłem na l. (pr.) przedram. — pr. (l.) ram.
w podp. ugięty — pr. (l.) stopą uchwyt za drążek.

3.

1. Kołowrót rozkroczny wstecz.
2. " " " wprzód.

3. Kołowrót rozkroczny na przedram. wstecz.
4. " " " " " wprzód.
5. " " " " " jednej ręce wstecz.
6. " " " " " " wprzód.
7. " okrakiem pobok — wstecz.
8. " " " " — wprzód.

4.

1. Kołowr. poprzek na pr. (l.) podudziu — dwójchwyttem.
2. " " okrakiem oburącz.
3. " " " " " jednorącz.
4. " napiętny spojony wprzód, (wstecz).
5. " " rozkroczny wprzód (wstecz).
6. " " podbitkowy rozkroczny wprzód.
7. " " jednorącz na poddudziu i podbiciu.
8. " " wolny na obu podudach.
9. " " " na jedn. podud., dr. nogą przytrzymać stopę.

5.

1. Kołowr. wprzód — w podp. na łokciach.
2. " wstecz — " " "
3. " " — w zw. pod pr. (l.) pachą, dr. ręką nachw
4. " " — " " " oboma pachami, ręce skrzyż..
5. " wprzód — w zw. tyłem pod pachami.
6. " wstecz — " " " " "
7. " " — w podp. przodem nachw.
8. " " wprzód — " " " "

6.

1. Kołowr. wprzód — w podp. przodem podchw.
2. " " — w zw. tyłem rozpiętem.
3. " " — w podp. tyłem podchw. o ram. ugięt.
4. " wstecz — " " " " "
5. " wprzód — " " " " prost.
6. " wstecz — " " " nachw. " "
7. " " — wolny w podp. przodem nachw.
8. " " — " " " tyłem, nogi poziomo.

7.

1. Kołowr. odmachem wstecz — nachw.
2. " " " wprzód — podchwytem.
3. " " " " — nachwytem.
4. " " " " — podchwytem ze zmianą na przedramionach.
5. Kołowr. odmachem wprzód z wagi na łokc. do wagi na łokc.
6. Kołowrót nastopowy wstecz rozkrocznie.
7. " " " wprzód "
8. " olbrzymi nachwytem o ram. ugiętych.
9. " " " podchwytem o ram. ugiętych.
10. " " " nachwytem o ram. prostych.
11. " " " podchwytem o ram. prostych.

W o l t y ż e.

Z naskoku — rozbiegu lub podporu.

1.

Woltyże okroczone.

(Drażek powyżej bioder).

Z naskoku lub rozbiegu.

1. Przedmach okroczny pr. (l.) nóż.
2. Siad okroczny pr. (l.) nóż zewn. ram.
3. " " " " pod rękę.
4. $\frac{1}{2}$ kole okroczone pr. (l.) nóż do zeskoku.
5. Koło okroczone pr. (l.) nóż do zeskoku.
6. " " " " z obrotem do zeskoku.
7. Przedmach okroczny wstecz pr. (l.) nóż.
8. Siad okroczny wstecz pr. (l.) nóż.

2.

(Drażek powyżej bioder).

Z podporu tyłem.

1. Przedmach okroczny wstecz pr. (l.) nóż.
2. " " " wprzód " " "

3. Siad odwrotny w pr. (l.) pod rękę.
4. $\frac{1}{2}$ kole odwrotne pr. (l.) nóż.
5. Koło odwrotne pr. (l.) nóż.
6. Odwrotka w pr. (l.).
7. Z podporu tyłem półkole odwrotne pr. (l.) nóż.
8. " " " koło odwrotne (pr. (l.) nóż.
9. Odwrotka w pr. (l.).

6.

Woltyże kuczne.

(Drążek powyżej bioder).

Z naskoku lub rozbiegu.

1. Przedmach kuczny.
2. Wyskok klęczny jednonóż.
3. " " obunóż.
4. " kuczny jednonóż.
5. " " obunóż.
6. " kuczno-rozkroczny.
7. Siad kuczny jednonóż.
8. " " obunóż.
9. Nożyce kuczne.
10. Półkole kuczno-odboczne jednonóż.
11. " " obunóż.
12. " kuczno-odwrotne.
13. Kuczka.
14. Wyskok chyłkiem.
15. Przeskok chyłkiem.

7.

(Drążek powyżej bioder).

Z podporu tyłem:

1. Wyskok kuczny wstecz pr. (l.) nóż.
2. " " " obunóż.
3. Siad kuczny wstecz pr. (l.) nóż.
4. Kuczka wstecz do podporu.

5. Półkole kuczno-odboczne pr. (l.) nóż.
6. " kuczne obunóż spojone
7. " kuczno-odwrotne jednonóż.
8. Kuczka wstecz.

8.

Woltyże zawrotne.
(*Drążek powyżej bioder*).

Z naskoku dwójchwytem.

1. Przedmach zawrotny w pr. (l.).
2. Siad zawrotny rozkroczny w pr. (l.).
3. " " spojony w pr. (l.).
4. Nożyce zawrotne.
5. Zawrotka poniżej.
6. " powyżej.
7. " przerzutna.

To samo powtórzyć z podporu.

9.

Woltyże rozkroczne.
(*Drążek powyżej bioder*).

Z naskoku:

1. Przedmach rozkroczny.
2. Wyskok rozkroczny.
3. Siad rozkroczny.
4. Koło rozkroczno-kuczne.
5. Rozkrocza.

To samo powtórzyć a) z podporu; b) z przedm. przerzutnego.

10.

Woltyże przewrotne i przerzutne.
(*Drążek w wysokości piersi*).

1. Przewrót kuczny w zw. pobok.
2. " rozkroczny w zw. pobrzek.

3. Przedmach przerzutny—zeskok wstecz (powrót do podp)..
 4. Przewrót nachw. o ram. ugiętych.
 5. " podchw. " "
 6. Przerzut nachw. o ram. (ugięt.) prostych.
 7. " podchw. " "
- (Drażek w wysokości głowy).*
8. Przerzut odmachem wprzód z leżenia przodem pobok, ręce podchwyt.
 9. Przerzut wol. odmach. wprzód z leżenia, bez uchw. rękami.
 10. " wstecz z leżenia na krzyżach, nachw. rękami.
 11. " wol. wstecz, z leżenia na krzyż, bez uchw. rękami.
 12. " wolny wstecz, ze siadu na drażku.

Wytrzymanie.

1.

(Drażek w wysokości osiągniętej poskokiem).

1. Poziomka pr. (l.) nóż w zw. nachw. (podchw.).
2. " " " " podchw. obróconym.
3. " " " " na przedramionach.
4. " " " " oburącz na przegubach garst.
5. Waga przodem nachw., obie nogi ugięte.
6. " tyłem nachw., obie nogi ugięte.
7. Poziomka pr. (l.) nóż w podporze okraciem pobok.
8. " " " " tyłem o ram. prost.

2.

1. Poziomka pr. (l.) nóż w zw. jednorącz, dr. ręka na przegub.
2. " obunóż w zw. jednorącz, dr. ręką uchwyt pod uda.
3. " " na l przedram., " " " " "
4. " " rozkroczna w zw. nachw.
5. Waga poprzek przodem (tyłem) rozkrocznie dwójchw.
6. Poziomka obunóż spojona w zw. nachw.
7. " " w podporze o ram. ugiętych.
8. " " " " prostych.

3.

1. Poziomka obunóż skrzyżna w zw. nachw.
2. Waga przodem, jedna noga ugięta.
3. " w zw. na pr. (l.) podudziu, (tułów ręce i noga wolna poziomo).
4. Waga w zw. poprzek na jednym podudziu z podparciem drugiej stopy o drążek.
5. Waga tyłem, jedna noga ugięta.
6. Poziomka obunóż w podp. o ram. prostych jedna noga wewnątrz ramion.
7. Waga — leżąc przodem na drążku nachw.
8. " — " tyłem " " "

4.

1. Poziomka obunóż w zw. jednorącz, drugą ręką na przegub.
2. Waga przodem, nogi rozkrocznie.
3. " " " spojone.
4. " tyłem — nogi rozkrocznie.
5. " " " spojone.
6. " w podp. na obu łokciach.
7. " " " jednym łokciu, druga ręka nachw.
8. " " " " " drugie ram. wprzód.

5.

1. Waga przodem w zw. poprzek.
2. " tyłem w zw. poprzek.
3. " wolna w podp. przodem podchw.
4. " " " " nachw.
5. " " " tyłem podchw.
6. Choregiewka przodem w pr. (l.) } bez opustu i z opustem
7. " tyłem " " } drugiej ręki.
8. Stanie poprzek na barku.

6.

(Drążek wyżej bioder).

1. Stanie o ram. ugiętych podchw. z naskoku.
2. " " " nachw. "

3. Stanie o ram. prostych nachw. z podporu.
4. " " " podchwyt "

Drażek wyżej — każde ćwiczenie powtórzyć dwa razy.

Zeskoki — podmyki — opusty — odmyki — odmachy.

Zeskoki.

1.

1. Ze zw. spokojnego na rękach (przedram — ram.) — zeskok w dół.
2. Ze zw. na obu podudach — zeskok wol. w przedn. zam.
3. " " " " " — " " w tylnym "
4. W zamachu tylnym — zeskok wstecz.
5. " " " — " " z $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$ $\frac{3}{4}$ $\frac{4}{4}$)
obrotem w pr. (1.).
6. " zamachu przednim — zeskok wprzód.
7. " " " — " " z $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) obro-
tem w pr. (1.).
8. W zamachu przednim — zeskok z wolnym przewrotem.

2.

1. Z podporu przodem — zeskok wstecz.
2. " " — " " z $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) obrotem
w pr. (1.).
3. Z podporu tyłem — zeskok wprzód.
4. Z podporu tyłem — zeskok wprzód z $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) obrotem
w prawo (1.).
5. Z siadu wolnego — zeskok wolny wprzód.
6. " wolnego — zeskok wolny wprzód z $\frac{1}{4}$ obrotem
w prawo (1.).
7. Z klęczki na drażku — zeskok wolny wprzód.
8. Z postawy na drażku — zeskok wprzód (wstecz).

Podmyki.

1.

(Drażek dosiężnie bez poskoku — przed drażkiem sznur w wysokości 30 cm nad ziemią).

Z naskoku:

1. Podmyk nachwytem o ram. prostych.
(Trzykrotnie powtórzyć — poczem sznur o jeden stopień wyżej — trzy podmyki, poczem sznur wyżej i t. d.).

2.

(Drażek dosiężnie bez poskoku).

Z naskoku:

1. Podmyk nachw. o ram. prostych.
2. „ podchw. o ram. prostych.
3. „ nachw. — $\frac{1}{4}$ obrotu w pr. (l.).
4. „ „ — $\frac{1}{2}$ „ „ „
5. „ ze zwieszenia.
6. „ z podporu przodem.
7. „ z siadu okrocznego zewn. (wewn.) ram.
8. „ z siadu spojonego.
9. „ z siadu rozkrocznego.
10. „ z podporu tyłem (kuczką wstecz).
11. „ nastopowy jednonóż wewn. (zewn.) ramion.
12. „ „ obunóż „ „ „

(Každy podmyk do zwieszenia lub postawy).

Opusty.

1.

(Drażek w wysokości dosiężnej poskokiem).

1. Z podporu przodem — opust do zw. o ram. ugiętych nachw. (podchw.).

2. Z podp. przodem — opust do zw. na jedn. (obu) przedr.
3. " " " — " " leżąc na jednym podudziu.
4. " " " — " " " " obu podudach.
5. " " " — " " przewrotnego przodem.
6. " " " — " " " tyłem.
7. " " " — " do gniazda.
8. " " " — " do zw. tyłem.

2.

1. Z podp. tyłem — opust w przód do zw. tyłem na przedr.
2. " " " — " " " tyłem.
3. " siadu jedno (obu) nóż — opust wstecz do zwieszenia przewrotnego przodem.
4. " siadu jedno (obu) nóż — opust wstecz do gniazda.
5. " " " " " — " " do zwieszenia przewrotnego tyłem.
6. " siadu jedno (obu) nóż — opust wstecz do gniazda.
7. " " " " " — " " do zw. tyłem.
8. " " " " " — " wprzód do zw. przewr. tyłem (przodem).
9. " leżenia na krzyżach — opust wstecz do zw. na podudach bez uchwytu rękami.

O d m a c h y.

(Drażek w wysokości dosiężnej poskokiem).

1. Z podp. przodem nachw. — odmach wstecz do zw. na pr. (l.) przedram.
2. Z podp. przodem nachw. — odmach wstecz do zw. na obu przedram.
3. Z podp. przodem nachw. — odmach wstecz do zw. o ram. ugiętych.
4. Z podp. przodem nachw. — odmach wstecz do zw. o ram. prostych.
5. Z podp. przodem podchw. — odmach wprzód o ram. prostych.
6. Z podporu przodem podchw. — odmach wprzód, pr. (l.) ram. na przedram.

7. Z podp. przodem podchw. — odmach wprzód o ram. ugięt.
8. " " " — " " — w tylnym zamachu oburącz zmiana w nachwyt.

2.

1. Z podp. przodem — odmach wprzód nachwytem.
2. " " — " " do zw. na pr. (l). przedramieniu i dłoni.
3. Z siadu jednonóż — odmach wstecz do zw. ugięt. (prost.).
4. " " — " wprzód (przewlek.) — dozwieśzenia zwykłego.
5. Z siadu obunóż — odmach wstecz (kuczką wstecz).
6. " " — " wprzód podchw. do zw. tyłem.
7. " " — " " przewlek. " zwykł.
8. " " — " " wykrętem w barku do zwieszenia podchw. obróconym.

3.

(Drażek w wysokości głowy).

1. Z siadu (spojonego) rozkrocznego ręce wewnątrz nóg — odmach rozkr. na podudach do postawy na ziemi.
2. To samo jednorącz.
3. To samo bez uchwytu rękami — (odmach wolny).
4. Odmach wolny do zw. tyłem podchw.
5. " " — obr. w pr. (l.) do zw. zwykł. na rękach.
6. " " do zw. tyłem na przedramionach.
7. " " do podporu tyłem.
8. " " — obrót w pr. (l.) do podporu przodem.

O d m y k i.

(Drażek dosiężnie bez poskoku).

1. Z podp. przodem podchwycem (nachw.) — odmyk.
2. " " podchw. — odmyk klęczny pr. (l.) nóż wewn. (zewn.).
3. Z podporu przodem podchwyt — odmyk klęczny obunóż spojony (rozkr.).

4. Z podp. przodem podchw. — odmyk podbitkowy obunóż spojony (rozkroczny).
5. Z podp. przodem podchw. — odmyk nastopowy pr. (l.) nóż wewn. (zewn.) ramion.
6. Z podp. przodem podchw. — odmyk nastopowy obunóż spojony (rozkrocz).
7. Z podp. tyłem (z siadu obunóż, siadu okrocznego) — odmyk wprzód przewlekiem nóg.
8. Z podp. tyłem — odmyk wstecz do zw. tyłem, zeskoku lub zw. przodem z przewlekiem.

K o m b i n a c y e.

Pochody (poskoki) — zmiany zwieszeń (podp.).

1. W zw. — pochód w bok ze zmianą nachwytu w podchwyt (naprzemianrącz) o ramionach prostych (ugiętych).
2. W zw. — pochód w bok ze zmianą zw. skrzyżnego w rozpięte i naodwrot.
3. W zw. — pochód w bok ze zmianą ze zw. na dłoniach do zwieszenia na przedramię.
4. W zw. — poskok w bok ze zmianą dwójchwytu w dwójchwyt przeciwny (równorącz).
5. W zw. — poskok w bok ze zmianą nachw. w podchwyt (równorącz).
6. W zw. poprzek — poskok wprzód (wstecz) ze zmianą chwytu (raz prawa raz lewa w przodzie).
7. W zw. poprzek — poskok wprzód (wstecz) ze zmianą do zw. na prawe (lewe) przedramię.
8. W zw. — pochód w bok ze zm. zwiesz. na dłoniach i jednym (obu) podudziu zewn. ram.
9. W zw. poprzek na pr. podudziu i pr. dłoni — pochód wprzód (wstecz) ze zmianą nogi i ramienia.
10. W podporze o ramionach prostych — pochód w bok ze zmianą nachwytu w podchwyt (naprzem.).

Pochody (poskoki) — obroty.

1.

1. W zw. o ram. prost. nachw. (dwójchw.) — pochód z $\frac{1}{2}$ obrotami wprzód (wstecz) (raz w pr. raz w lewo).
2. W zw. o ram. ugiętych nachw. (dwójchw.) — pochód z $\frac{1}{2}$ obrotami wprzód (wstecz) (raz w pr. raz w lewo).
3. W zw. na 1 przedramieniu — pochód z $\frac{1}{2}$ obrotami wprzód (raz w prawo raz w lewo).
4. W zw. o ramionach prostych — pochód w pr. (lewo) z $\frac{1}{2}$ obrotami wprzód i wstecz.
5. W zw. na obu przedramionach — pochód z $\frac{1}{2}$ obrotami wstecz i wprzód (ze zwieszenia przodem do zwiesz. tyłem na przedramieniu).
6. W zw. nachw. (podchw.) — pochód w pr. (l.) z podwójnym obrotem.
7. W podporze o ramionach prostych — pochód w pr. (l.) z $\frac{1}{2}$ obr. wprzód i wstecz (z podp. przodem do podp. tyłem).
8. W podporze o ramionach ugiętych — pochód w pr. (l.) z $\frac{1}{2}$ obr. wprzód i wstecz (z podp. przodem do podp. tyłem).

2.

1. W zw. na obu (1) podudach i obu dłoniach pochód w pr. (lewo) z $\frac{1}{2}$ obrotami.
2. W zw. nachwyt. poskok w bok z $\frac{1}{2}$ obr. równorącz.
3. W zwieszeniu dwójchw. — w przednim zam. $\frac{1}{2}$ obrotami wprzód — pochód w bok.
4. W zwieszeniu dwójchwyt. — w przednim zam. $\frac{1}{2}$ obrotami wstecz — pochód w bok.
5. W zw. dwójchwyt. — w tylnym zamachu $\frac{1}{2}$ obrotami wprzód — pochód w bok.
6. W zw. dwójchwyt. — w tylnym zamachu $\frac{1}{2}$ obrotami wstecz — pochód wprzód.
7. Pochód w bok — w przednim zam. $\frac{1}{2}$ obr. wprzód do podchwytu — w tylnym (przednim) zamachu $\frac{1}{2}$ obr. wstecz do dwójchwytu (nachw.)
8. Poskok w bok — w przednim zam. $\frac{1}{2}$ obr. równorącz.

Pochody (poskoki) — wywijanie.

1. W zw. nachw. — pochód w pr. (l.) w tylnym zamachu.
2. „ podchw. — „ „ „ w przednim zam.
3. „ na 1 przedram. i dłoni — pochód w prawo (lewo) w tylnym zamachu.
4. W zw. na l. podudziu i dłoniach — pochód w prawo (lewo) w tylnym zamachu.
5. W zw. na obu podudziach i dłoniach — pochód w prawo (lewo) w tylnym zamachu.
6. W zw. nachw. — poskok w pr. (l.) w tylnym zam.
7. „ podchw. — „ „ „ w przednim „
8. „ na 1 przedram. i dłoni — poskok w prawo (l.) w tylnym zamachu.
9. W zw. na obu przedram. — poskok w pr. (l.) w tylnym zam.

P o s k o k i — w y m y k i.

1. W zw. nachwyt — poskok w prawo (lewo) — wymyk przodem — opustem (odmykiem) poskok w prawo (lewo) — wymyk przodem itd.
2. To samo w zwieszeniu podchwytem (dwójchw.)
3. W zwiesz. nachw. — poskok w pr. (lewo) — wymyk tyłem — opust wstecz przewlekiem nóg — poskok w prawo (lewo) — wymyk tyłem itd.
4. Poskok w tylnym zamachu — wym. przodem (tyłem) — podmykiem zamach itd.
5. Jak (4) odmachem.
6. Wymyk przodem podudem — poskok w podp. w pr. (lewo) — opust — poskok w zw. — wymyk itd.
7. Wymyk tyłem — poskok w podporze w pr. (l.) — opust — poskok w zwiesz. — wymyk tyłem itd.
8. W zwieszeniu na l. (obu) podudach i dłoniach — poskok w bok — wymyk wywijaniem.
9. W zwieszeniu przewrotnem tyłem — poskok w bok — wymyk tyłem.

Pochody (poskoki) — wspieranie.

1. Wspieranie wywij. ze zw. na pr. (l.) podudziu wewn. (zewn.) ram. — pochód (poskok) w bok i powrotne wspieranie.
2. To samo ze zw. na obu podudach wewn. (zewn.) ram.
3. Jak (1) ciągiem.
4. Wspier. ciągiem naprzemianrącz ze zwieszenia nachw. — w podporze poskok w bok — opust do zwieszenia i nawrotne wspieranie ciągiem.
5. To samo równorącz.
6. Wsp. rzutem — w podporze poskok w bok — opust do zwiesz. i wspierania rzutem.
7. Wspieranie zamachem ze zw. o ramionach ugiętych — odmach z poskokiem w bok do zw. o ram. ugięt. — w tylnym zamachu napowrót wspieranie itd.
8. To samo o ram. prostych.
9. To samo (zamiast odmachem) podmykiem.
10. Wychwył — w podp. poskok — opust (odmach — podmyk) wychwył.

Pochody (poskoki) — kołowroty.

1. Kołowrót na prawem (lewem) podud. wewnątrz (zewn.) ram. — pochód (posk.) w bok.
2. Kołowrót na obu podudach wewnątrz ramienia — pochód (poskok) w bok.
3. Kołowrót okrakiem pobok — pochód w bok.
4. " z podp. przodem wstecz — poskok w bok.
5. " " " wprzód — " "
6. " odmachem wstecz — poskok w bok.
7. " " wprzód (nachw.) — poskok w bok.
8. " " " (podchw.) — " "

Pochody — woltyże.

1. Siad okroczny pr. (l.) zewn. ram. — przechwył na pr. (lewo) — zesiad do podporu przodem — łącznie siad okroczny pr. (l.) zewn. ram. itd.

2. To samo do siadu wewnątrz ram
3. Siad okroczny lewą (pr.) wstecz — przechwyt oboma na lewo — siad okroczny pr. (l.) wstecz itd.
4. Siad odwrotny lewą (pr.) — przechwyt w prawo — zesiad do podp. przodem i łącznie siad odwrot. l. (pr.) itd.
5. Siad odboczny w pr. (l.) — przechwyt w pr. (l.) — zesiad do podporu przodem — siad odbocz. w pr. (lewo) itd.

Pochody (poskoki) wytrzymanie.

1. W zw. nachw. (podchw.) — pochód w bok — noga prawa (lewa) poziomo.
2. To samo — obie nogi poziomo.
3. W zw. poprzek — pochód wprzód (wstecz) z poziomką (jednej lub obu) nóg.
4. W podporze okraciem o ramionach prostych — pochód (poskok) w bok — pr. (l.) noga poziomo.
5. W podp. tyłem — pochód — pr. (l.) noga w poziomie.
6. W podp. tył. o ram. prost. — pochód — obie nogi poziomo.
7. W zw. nachw. — poskok w bok — jedna (obie) noga poziomo.
8. W zwiesz. poprzek — poskok wprzód (wstecz) jedna (obie) noga poziomo.

Wywijanie — zmiany zwieszeń (podporów.)

1. Ze zwiesz. o ram. prostych — w tylnym zamachu do zwieszenia o ram ugiętych i odwrotnie.
2. To samo do zw. na jednym przedram. i dłoni.
3. To samo do zw. na obu przedramionach.
4. To samo do zwiesz. pod jedną (2) pachą.
5. Ze zw. o ram. prost. — w przednim zamachu do zw. na 1 (2) podudziu i dłoniach i odwrotnie.
6. To samo do zwieszenia przewrotnego.
7. To samo do zwieszenia przewrotnego tyłem.
8. Ze zwiesz. tyłem o ram. prost. — w przednim zamachu do zw. tyłem na przedramionach i naodwrot.
9. Ze zwiesz. na pr. podudziu — w przednim zamachu do zwiesz. na lew. (obu) podudziu.

10. Ze zwiesz. na obu podudziach wewnątrz ram. — w przednim zamachu do zwiesz. na obu podud. zewnątrz ram. rozkrocz. (spoj.).
11. Ze zwiesz. na obu podudach — w tylnym zamachu do zwiesz. przewrotnego tyłem i naodwrot.
12. Z podporu na 1 ram. ugiętem i dłoni — w tylnym zamachu do podporu prostego i na odwrot.
13. To samo z podporu na 1 przedramieniu.
14. Z podporu tyłem o ram. ugięty — w przednim zamachu do podporu prostego i naodwrot.

Obroty — zwiesz. i zmiany zwieszień.

1.

1. Z naskoku $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$ $\frac{3}{4}$ $\frac{4}{4}$) obrotu w locie — zwiesz. o ramionach prostych (ugiętych).
2. Z naskoku $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) obr. w locie — zw. na przedram.
3. Z naskoku $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) obrotu w locie — zwieszenie przewrotne (prz. łukiem).
4. Z naskoku $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) obrotu w locie — zwieszenie na podudach wewnątrz (zewn.) ram.
5. Z naskoku $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) obrotu w locie — gniazdo.
6. Z naskoku $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) obr. w locie — zw. tyłem na przedram.
7. Z naskoku $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) obrotu w locie — zw. tyłem.
8. Z naskoku $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) obrotu w locie — zwiesz. tyłem przewrotne (prz. łuk.).

2.

1. Zwiesz. nachw. (podchw.) — $\frac{1}{2}$ obrotu wprzód (wst.) — do — zw. o ram. ugiętych dwójchwyt (nachw.)
2. Zwiesz. nachw. (podchw.) — $\frac{1}{2}$ obrotu — do zw. na 1. przedram. i dłoni (obu przedram.)
3. Zwiesz. nachw. (podchw.) — $\frac{1}{2}$ obrotu — do zwiesz. na obu podudach i dłoniach.
4. Zwiesz. nachw. (podchw.) — $\frac{1}{2}$ obrotu — do zwiesz. przewrotnego (prz. łuk.) dwójchw. (nachw.).
5. Zw. nachw. — $\frac{1}{2}$ obr. — do zw. tyłem.
6. Zw. nachw. — $\frac{1}{2}$ obr. — do zw. na obu podudach.

7. Zw. nachw. — $\frac{1}{2}$ obr. — do gniazda.
8. Zwieszenie nachw. — $\frac{1}{2}$ obrotu — do zwieszenia przewrotnego tyłem (prz. łuk).

3.

Jak (2) tylko z podchwytu (zwykl.) obróconego w połączeniu z całym obrotami.

4.

Jak (2) zamachem.

5.

1. Zwiesz. o ram. ugiętych — $\frac{1}{2}$ obrotu wprzód (wstecz) — do zw. na przedramionach.
2. Zwiesz. na przedr. — $\frac{1}{2}$ obrotu wprzód (wstecz) — do zwiesz. na przedr. tyłem.
3. Zwiesz. na podudziu i dłoniach — $\frac{1}{2}$ obr. wprzód (wst.) — do zw. na drugim podudziu.
4. Zwiesz. na obu podudach i dłoniach — $\frac{1}{2}$ obr. w prawo (lewo) — do zw. przewrotnego.
5. Zw. przewrotne — $\frac{1}{2}$ obr. wprzód (wstecz) — do zw. przewrotnego tyłem.
6. Zw. przewrot. tyłem — $\frac{1}{2}$ obrotu — do gniazda.
7. Zw. nachw. — obrót podwójny — do zw. na obu podud.
8. Zwiesz. na podudach — $\frac{1}{2}$ obrotu — do zwieszenia na przedramionach przodem.

6.

Jak (5) zamachem.

O broty — zmiany podporów.

1. Podpór przodem o ram. prostych nachw. — $\frac{1}{2}$ obr. — do podporu tyłem o ramionach ugiętych.
2. Podpór przodem o ram. prostych nachw. — $\frac{1}{2}$ obr. — do podporu tyłem; jedno ram. ugięte, drugie wypręż.
3. Podpór przodem o ramionach ugiętych, nachwyt — $\frac{1}{2}$ obrotu — do podporu tyłem o ram. prostych.

4. Podpór tyłem o ram. prostych — $\frac{1}{2}$ obr. — do pod-
poru przodem o ramionach ugiętych.
5. Podpór tyłem o ram. prostych — $\frac{1}{2}$ obr. — do pod-
poru przodem na przedram.
6. Podpór tyłem o ram. ugiętych — $\frac{1}{2}$ obrotu — do
podporu przodem o ramionach prostych.
7. Podpór tyłem o ram. prostych — $\frac{1}{2}$ obrotu — do pod-
poru przodem na jedno przedramię i dłoń.
8. Podpór przodem na przedramieniu i dłoni — $\frac{1}{2}$ obr. —
do podp. tyłem o ramionach ugiętych.

Obroty — obroty.

1. Z naskoku $\frac{1}{2}$ obrotu w locie do zwiesz. nachw. —
 $\frac{1}{2}$ obrotu naprzem (równorącz).
2. Zw. nachw. — $\frac{1}{2}$ obrotu wprzód w lewo (prawo) —
 $\frac{4}{4}$ obrotu w prawo (lewo).
3. Zwiesz. nachw. — $\frac{1}{2}$ obrotu wstecz w prawo (l.) —
 $\frac{4}{4}$ obrotu w lewo (prawo).
4. Zw. nachw. — $\frac{1}{2}$ obr. wprzód (wstecz) — obrót podwójny.
5. Zwiesz. podchw. obróconym — $\frac{4}{4}$ obrotu wprzód —
obrot podwójny.
6. W przednim zamachu $\frac{1}{2}$ obrotu w lewo (pr.) wstecz —
w przednim zamachu $\frac{1}{2}$ obrotu wprzód.
7. W przednim zamachu $\frac{1}{2}$ obrotu w lewo (pr.) do dwój-
chwytu — w przednim zam. $\frac{1}{2}$ obr. wstecz w pr. (l.)
8. Podmykiem $\frac{1}{2}$ obrotu w lewo (pr.) do dwójchwytu —
w przednim zamachu $\frac{1}{2}$ obrotu wstecz w pr. (l.).
9. W przedn. zam. $\frac{1}{2}$ obr. równorącz w l. (pr.) — w prze-
dnim zamachu $\frac{1}{2}$ obrotu równorącz w prawo (l.).

Obroty — wymyki.

1.

1. Zw. nachw. (podchw.) — $\frac{1}{2}$ obrotu wprzód (wstecz) —
wymyk przodem.
2. Zw. nachw. — $\frac{1}{2}$ obr. wprzód (wstecz) — wym. tyłem.
3. Zwiesz. nachw. — $\frac{1}{2}$ obrotu wprzód (wstecz) — wy-
myk podudem zewn. ram.

4. Zw. podchw. obróconym — $\frac{4}{4}$ obrotu wprzód — wymyk przodem.
5. Zw. podchw. obróconym — $\frac{4}{4}$ obrotu wprzód — wymyk tyłem.
6. Zw. podchw. obróconym — $\frac{4}{4}$ obrotu wprzód — wymyk podudem zewn. ram.
7. Zw. przewrotne tyłem — $\frac{1}{2}$ obrotu — wymyk przodem.
8. Zw. przewrotne przodem — $\frac{1}{2}$ obr. — wymyk tyłem.

2.

1. Zw. nachw. — obrót podwójny — wymyk przodem (tyłem).
2. Zw. nachw. — obrót podwójny — wymyk podudem.
3. W przednim zamachu $\frac{1}{2}$ obrotu do dwóchchwytu — wymyk przodem (tyłem — 1 (2) podudem).
4. W przednim zamachu $\frac{1}{2}$ obrotu wstecz — wymyk przodem (tyłem — 1 (2) podudem).
5. W tylnym zamachu $\frac{1}{2}$ obrotu wprzód — wymyk podud.
6. W tylnym zamachu $\frac{1}{2}$ obr. wstecz — wymyk przodem (1 (2) podudem)
7. Zamachem $\frac{1}{2}$ obrotu równorącz — wymyk przodem (tyłem — 1 (2) podudem).
8. Podmykiem $\frac{1}{2}$ obrotu do dwóchchwytu — wymyk przodem (tyłem — 1 (2) podudem).

Obroty — wspierania.

1.

1. Zw. nachw. (podchw.) — $\frac{1}{2}$ obrotu wprzód (wstecz) — wspieranie ciągiem do podporu jednorącz ugiętego — druga dłoń na drażku.
2. Zw. nachw. (podchw.) — $\frac{1}{2}$ obrotu wprzód (wstecz) — wspieranie ciągiem — do podp. prost. (naprzemianrącz).
3. Zw. nachw. (podchw.) — $\frac{1}{2}$ obrotu wprzód (wstecz) — wspieranie jednym podudem ciągiem — (wywijaniem).
4. Zw. podchw. obr. — $\frac{4}{4}$ obrotu — wspieranie tyłem ciągiem naprzemianrącz
5. Zw. nachw. (podchw.) — $\frac{1}{2}$ obr. — wspier. rzutem.

6. Zw. nachw. — obrót podwójny — wspier. podudem (ciągiem — rzutem — wychwytem — wychw. tyłem).
7. Zw. na jednym podudziu i dłoniach — $\frac{1}{2}$ obrotu — wspieranie wywijaniem.
8. Zw. przewrotne przodem — $\frac{1}{2}$ obr. — wspier. podudem.

2.

1. W przednim zamachu $\frac{1}{2}$ obrotu wprzód naprz. (równ.) — wsp. jednym (oboma) podudem wewn. — (zewn. ram.).
2. W przednim zamachu $\frac{1}{2}$ obrotu wstecz — wychwytem przodem (tyłem).
3. W przednim zamachu $\frac{1}{2}$ obr. wprzód — wsp. zam.
4. W przednim zam. $\frac{1}{2}$ obr. wstecz — wspieranie przodem (podudami).
5. W tylnym zamachu $\frac{1}{2}$ obr. wstecz — wychw. przodem.
6. W tylnym zam. $\frac{1}{2}$ obr. wprzód — wychw. przodem.
7. W tylnym zam. $\frac{1}{2}$ obr. wprzód — wspier. zamachem.
8. W tylnym zam. $\frac{1}{2}$ obrotu wstecz — wspier. zam.
9. Podmykiem $\frac{1}{2}$ obrotu — wychwytem przodem — (tyłem — wspieranie podudem — zamachem).

Obroty — przemyki.

1. Z naskoku $\frac{1}{2}$ obrotu w locie — przemyk nachwytem.
2. Zwieszenie nachw. (podchw.) — $\frac{1}{2}$ obr. wprzód (wst.) — przemyk przodem.
3. Z podporu tyłem — $\frac{1}{2}$ obr. do podporu przodem — przemyk przodem.
4. Zwiesz. podchwytem obróconym — $\frac{1}{4}$ obrotu wprzód — przemyk przodem.
5. Zw. nachw. — obrót podwójny — przemyk przodem.
6. W przednim zamachu $\frac{1}{2}$ obr. wprzód (naprz. — równor.) przemyk przodem (tyłem) (olbrzymi).
7. W przednim zamachu $\frac{1}{2}$ obr. wstecz — przemyk przodem (tyłem) (olbrzymi).
8. Podmykiem $\frac{1}{2}$ obrotu naprz. rącz — przemyk przodem (tyłem) (olbrzymi).

Obroty — kołowroty.

1. Podp. okraciem pobok — $\frac{1}{2}$ obr. — kołowrót wstecz (wprzód) na podudziu.
2. Podp. okraciem pobok — $\frac{1}{2}$ obrotu — kołowrót wstecz (wprzód) okraciem.
3. Podpór tyłem o ram. prostych — $\frac{1}{2}$ obrotu — kołowrót przodem wstecz (wprzód).
4. Podpór przodem — $\frac{1}{2}$ obrotu do podporu tyłem o ram. ugiętych — kołowrót wstecz — (wprzód).
5. Podpór przodem — $\frac{1}{2}$ obrotu — kołowrót na obu podudach i dłoniach.
6. Podpór przodem — $\frac{1}{2}$ obrotu — kołowrót w zwiesz. tyłem na przedramionach.
7. Podp. tyłem — $\frac{1}{2}$ obrotu — kołowrót odmachem wstecz (wprzód).
8. Podpór tyłem — $\frac{1}{2}$ obrotu — kołowrót olbrzymi wstecz (wprzód).
9. Zw. nachw. — w przedn. zam. $\frac{1}{2}$ obr. — kołowrót olbrzymi.

Obroty — woltyże.

1. Z podp. tyłem — $\frac{1}{2}$ obr. — siad okroczny ($\frac{1}{2}$ kole — koło)
2. " " — $\frac{1}{2}$ " — siad odwrot. ($\frac{1}{2}$ kole — koło)
3. " " — $\frac{1}{2}$ " — siad odb. ($\frac{1}{2}$ kole — koło).
4. " " — $\frac{1}{2}$ " — odboczka.
5. Z podp. tyłem — $\frac{1}{2}$ obr. siad zawrotny — (zawrotka).
6. " " — $\frac{1}{2}$ " — wyskok kuczny (siad — $\frac{1}{2}$ kole — kuczka).
7. Z podporu tyłem — $\frac{1}{2}$ obrotu — wyskok rozkroczny (siad — koło — rozkrocza).
8. Z podporu tyłem — $\frac{1}{2}$ obrotu — przerzut o ram. ugiętych (prostych).

Obroty — wytrzymanie.

1. Zw. nachw. — $\frac{1}{2}$ obr. — poziomka nóg.
2. Zw. nachw. — $\frac{1}{2}$ obr. — chorągiewka przodem.
3. Zw. podchw. — $\frac{1}{2}$ obr. wstecz — waga przodem.

4. Zw. podchw. obr. — $\frac{4}{4}$ obr. wprzód — waga tyłem.
5. Obrót podwójny — chorągiewka tyłem.
6. Podpór. przodem — $\frac{1}{2}$ obrotu do podporu ugiętego tyłem — waga w podporze.
7. Podp. tyłem — $\frac{1}{2}$ obr. — waga podp. przodem.
8. Podp. tyłem — $\frac{1}{2}$ obr. — stanie o ram. ugięt. (prost.).

Wymyki — zmiany zwieszzeń.

1. Wymyk przodem — opust (podmyk — odmyk — odmach) do zwiesz. o ram. ugiętych.
2. To samo do zwiesz. na obu (1) przedram. (pachach).
3. To samo do zwiesz. przewrotnego przodem (tyłem).
4. To samo do zwiesz. tyłem (z przewlekiem nóg).
5. To samo do gniazda i zwiesz. na (1) obu podudach i dłoniach.
6. To samo do zwieszzeń różnych jednorącz.
7. To samo do zwieszzeń wolnych na nogach.
8. Wymyk tyłem — opust (odmyk — odmach) do rozmaitych zwieszzeń.
9. Wymyk przodem (tyłem) zamachem — opust (podmyk — odmyk — odmach) do różnych zwieszzeń.
10. Wymyk jednym (2) podudem (bez lub zamachem) — opust — (odmyk — podmyk — odmach) do różnych zwieszzeń.

Wymyki — zmiany podporów.

1. Wymyk przodem — opust do podp. 1 rącz ugięt.
2. Wymyk przodem — opust do podp. na przedram.
3. Wymyk tyłem — opust do podp. dwurącz ugięt.
4. Wymyk tyłem — opust do podp. 1 rącz ugięt.
5. do 8. To samo zamachem.

Wymyki — obroty.

1. Wymyk tyłem — z łącznym obrotem do podp. przodem.
2. Wymyk przodem z łącznym obrotem do podp. tyłem.
3. Wymyk podudem wewnątrz ram. — $\frac{1}{2}$ obr. do podporu okrakiem.

4. To samo zamachem.
5. Wymyk na obu podudach wewnątrz (zewn.) ram. — z naskoku (wywijaniem) — $\frac{1}{2}$ obr. do podp. przodem.
6. To samo zamachem.
7. Wymyk przodem zamachem — $\frac{1}{2}$ obr. do podp. tyłem.
8. Wymyk wolny na obu podud. — $\frac{1}{2}$ obr. do podp. przodem.

Wymyki — wymyki.

1. Wymyk przodem (zamachem) — opust (odmyk — odmach — podmyk) — wymyk tyłem (przodem).
2. Wymyk przodem (zamachem) — opust (odmyk — odmach — podmyk) — wymyk podudem.
3. To samo — wymyk oboma podudami wewn. (zewn.) ram.
4. Wymyk przodem (zam.) — odmach — wymyk wolny na podudach.
5. Wymyk tyłem (zam.) — opust (odmyk — podmyk) — wymyk przodem (tyłem).
6. Wymyk tyłem (zam.) — opust (odmyk — podmyk) — wymyk podudem (oboma).
7. Wymyk podudem (zam.) — opust (odmyk — podmyk — odmach) — wymyk przodem (tyłem — podudem).
8. Wymyk na obu podudach (zam.) — opust (odmyk — podmyk) — wymyk przodem (tyłem — podudem).

Wymyki — wspierania.

1.

1. Wymyk przodem (zam.) — opust (odmyk — odmach) — wspieranie pr. (l.) podudem wewn. (zewn.) ram.
2. Wymyk przodem (zam.) opust (odmyk) — wspieranie ciągiem naprzemianrącz (równorącz).
3. Wymyk przodem (zam.) opust (odmach) — wsp. okrakiem.
4. Wymyk przodem (zam.) — opust (odmach) — wspier. oboma podudami wewn. (zewn.) ram.
5. Wymyk przodem (zam.) — opust — (odmach wprzód) wspieranie rzutem.
6. Wymyk przodem (zam.) — opust (odm. — odmyk) wychw.

7. Wymyk przodem (zam.) — opust (odmach) wychw. tyłem.
8. Wymyk przodem (zam.) — podmyk (odmach) wspieranie zamachem.

2.

1. Wymyk tyłem (zam.) — opust wstecz (wprzód) — wspier. pr. (l.) podudem wewn. (zewn.) ram.
2. Wymyk tyłem (zam.) — opust wstecz — wsp. okrak.
3. Wymyk tyłem (zam.) — opust wstecz — wychwyty.
4. Wym. tyłem (zam.) — podmyk — wsp. zamachem.
5. Wymyk podudem (zam.) — opust — wspier. podudem.
6. Wym. podud. (zam.) — odm. (podm.) wspier. podud.
7. Wymyk wolny na podudach — opust (podm.) wspier.
8. Wymyk tyłem (zam.) — opust wprzód (odm. wprzód) wspieranie tyłem.

Wymyki — przemyki.

1. Wymyk przodem (zam.) — przemyk do postawy (zw.).
2. Wymyk przodem (zam.) — przemyk odmachem do postawy (zwiesz.).
3. Wymyk przodem (zam.) — przemyk tyłem.
4. Wymyk przodem (zam.) — przemyk olbrzymi (odmach.).
5. Wymyk podudem (zam.) — przemyk do post. (zwiesz.).
6. " " " — przemyk odmachem.
7. " " " — " tyłem.
8. " " " — " olbrzymi (odm.).

Wymyki — kołowroty.

1. Wymyk przodem (zam.) — kołowrót w podp. wstecz.
2. Wym. przodem (zam.) — kołowrót w podp. wprzód.
3. Wym. tyłem (zam.) — kołowrót w podp. tyłem wprzód.
4. Wym. tyłem (zam.) — kołowrót na ram. (rozpięty).
5. Wym. podud. (zam.) — kołowrót na podudziu.
6. Wym. na obu podud. (zam.) — kołowrót na obu podud.
7. Wym. wolny na (1) podud. — kołowr. wolny na (1) podud.
8. Wym. przodem (zam.) — kołowr. odmach. wst. (wprzód).

9. Wym. tyłem (zam.) — kołowrót odmach. do zw. tyłem.
10. Wym. (zam.) do stania — kołowr. olbrzymi nachw.

Wymyki — woltyże.

1. Wym. przodem (zam.) — przedmach (siad — $\frac{1}{2}$ kole — koło) okroczny przodem.
2. Wym. przodem (zam.) — przedm. (siad) okroczny tyłem.
3. Wym. tyłem (zamachem) — przedmach (siad) okroczny tyłem (przodem).
4. Wymyk przodem (zam.) — $\frac{1}{2}$ kole okroczne.
5. Wymyk przodem (zam.) — przedmach (siad — $\frac{1}{2}$ kole — koło przeskok) odwrotny.
6. Wymyk przodem (zam.) — przedmach (siad — $\frac{1}{2}$ kole — koło — przeskok — nożyce) odboczny.
7. Wymyk przodem (zam.) — przedmach (siad — przeskok) zawrotny.
8. Wymyk przodem (zam.) — przedmach (wyskok siad — $\frac{1}{2}$ kole — przeskok — nożyce) kuczny.
9. Wymyk tyłem (na obu podud.) (zam.) — przedmach (wyskok — siad — $\frac{1}{2}$ kole — przeskok) kuczny.
10. Wymyk przodem (zam.) — przedmach (wyskok — siad — koło — przeskok) rozkroczny.
11. Wymyk przodem (zam.) — przewrót (przerzut) o ram. ugiętych (prostych.).

Wymyki — wytrzymania.

1. Wymyk przodem (zam.) — opust (odmyk) — poziomka nóg (waga — chorągiewka przodem).
2. Wymyk tyłem (zam.) — opust (odmyk) — waga tyłem (chorągiewka).
3. Wymyk podudem (zam.) — poziomka 2 nóż w podp.
4. Wymyk na obu podud. (zam.) — poziomka 2nóż w podp.
5. Wymyk przodem podchw. (zam.) — waga wolna w podp.
6. Wymyk tyłem (zam.) — waga tyłem w podporze.
7. Wymyk przodem — do stania na rękach.
8. Wymyk przodem zamachem — do stania na rękach.

Wspierania — zmiany zwieszzeń (podporów).

1. Wspier. podudem (okrak.) — opust (odmyk — odmach) do zwiesz. na drugim podudziu.
2. Wspier. ciągiem (przodem — tyłem) — opust (odmyk) do zwiesz. przewrotnych (przerzutnych).
3. Wspier. rzutem — opust (odmyk — odmach) do zwiesz. wolnego na podudach.
4. Wspier. zamachem (przodem — tyłem) — opust (odmyk — odmach) do zwiesz. leżąc.
5. Wychwył — opust do podp. 1-rącz ugiętego.
6. Wychwył tyłem — opust do podp. 2-rącz ugiętego.
7. Wychwył tyłem ze zwiesz. tyłem — opust do podp. tyłem 2-rącz ugiętego.

Wspierania — obroty.

1. Wspier. podudem (okrak.) wewn. ram. — $\frac{1}{2}$ obr. w siadzie.
2. Wspier. ciągiem naprzemianrącz — $\frac{1}{2}$ obrotu do podp. tyłem ugiętego.
3. Wspier. rzutem — $\frac{1}{2}$ obrotu do podp. tyłem.
4. Wspier. zamachem — $\frac{1}{2}$ obrotu do podp. tyłem.
5. Wspier. ciągiem ze zwiesz. tyłem — $\frac{1}{2}$ obr. do podp. przodem.
6. Wychwył — $\frac{1}{2}$ obrotu do podp. tyłem.
7. Wychwył tyłem — $\frac{1}{2}$ obrotu do podp. przodem.
8. Wychwył ze zwiesz. tyłem zam. — $\frac{1}{2}$ obr. do podp. przodem.

Wspierania — wymyki.

1. Wspier. podudem (okrakiem) — opust (odmach) — wymyk przodem (tyłem — podudem — okr.).
2. Wspier. ciągiem — opust (odmach — odmyk) — wymyk przodem (tyłem — podudem — okr.).
3. Wspier. rzutem — opust (odmach — odmyk) — wymyk przodem (tyłem — podudem — okr.).
4. Wspier. zamachem — opust (odmach) — wymyk przodem (tyłem — podudem — okr.).
5. Wspier. ciągiem (zam.) ze zwiesz. tyłem — opust (odmach) — wymyk przodem (tyłem — podudem — okr.).

6. Wychwyt — opust (odmach — odmyk) — wymyk przodem (tyłem — podudem — okr.).
7. Wychwyt tyłem — opust (odmach) — wymyk przodem (tyłem — podudem — okr.).
8. Wychwyt tyłem ze zwiesz. tyłem zam. — opust (odmyk) — wymyk przodem (tyłem — podudem — okr.).

Wspierania — wspierania.

1. Wspier. podudem (okr.) — opust (odmach) — wspier. drugim podudem (okr.).
2. Wspier. ciągiem (1- i 2-rącz) — opust — wspier. ciągiem (1- i 2-rącz) (do podp. tyłem).
3. Wspier. rzutem podchwytym — odmyk — wspier. rzutem podchwytym.
4. Wspier. zamach — podmyk — (odmach) — wspier. zamachem (podud. — okr.).
5. Wspier. zamachem — opust (odmach) — wychwyty przodem (tyłem).
6. Wychwyty przodem — opust (odmach) — wychwyty tyłem.
7. Wychwyty tyłem — opust (odmach) — wychwyty przodem (tyłem).
8. Wychwyty przodem — opust — wsp. podudem (okr. — rozkr.).

Wspierania — przemyki.

1. Wspier. ciągiem — przemyk z podporu.
2. Wspier. rzutem — przemyk z podporu.
3. Wspier. zamachem — przemyk odmachem.
4. Wychwyty przodem — przemyk z podporu.
5. Wychwyty — przemyk tyłem odmachem.
6. Wspier. okrak. (podudem — podudami) — kuczka wstecz — przemyk z podporu (odmachem).
7. Wychwyty — przemyk olbrzymi odmachem.
8. Wychwyty tyłem — kuczka wstecz — przemyk odmachem.

Wspierania — kołowroty.

1. Wspier. podudem (okrakiem — oboma podudami) — kołowrot na podudziu (okrak. — podudach — wolny na stopach) wstecz (wprzód).

2. Wspier. ciągiem — kołowrot w podp. wprzód.
3. Wspier. rzutem — kołowrot odmachem wprzód.
4. Wspier. zamachem — kołowrot odmachem (olbrzymi) wstecz (wprzód).
5. Wspier. ciągiem tyłem — kołowrot w podp. tyłem wstecz.
6. Wychwyty przodem — kołowrot wolny w podp. przodem.
7. Wychwyty tyłem — kołowrot wolny wstecz w podp. tyłem.
8. Wychwyty (podchwyty) — kołowrot podbitkowy (rozkroczny) wprzód.
9. Wychwyty tyłem — kołowrot tyłem odmachem wprzód.

Wspierania — woltyże.

1. Wspier. podudem (okrakiem — oboma podudami) — kuczka wstecz (wprzód).
2. Wspier. ciągiem — siad okrakiem (kuczny — odwrotny — odboczny — rozkroczny).
3. Wspier. rzutem — półkole okroczone (kuczne — odwrotne — odboczne)
4. Wspier. zamachem — koło okroczone (odwrotne — odboczne).
5. Wychwyty — wyskok kuczny (rozkroczny).
6. Wychwyty — przeskoki kuczny (odboczny — odwrotny — zawrotny — rozkroczny — przewrotny — przerzutny).
7. Wspier. zamachem do siadu okrakiem zewnątrz (wewnątrz) ramion.
8. Wspier. zamach i łącznie kuczka ponad drążek (kuczka zamachem).
9. Wspier. zamachem do stania i przewrot (przerzut) o ram. ugiętych (prostych).

Wspierania — wytrzymania.

1. Wspier. podudem (okrak. — ob. podudami) poziomka nóg.
2. Wychwyty tyłem — waga w podp. tyłem.
3. Wychwyty tyłem — poziomka nóg.
4. Wspier. zamachem do wagi na łokciach.
5. Wspier. zamachem do wagi na jednym łokciu.
6. Wspier. zamachem do wagi wolnej.

7. Wspier. ciągiem — stanie ciągiem o ram. ugięt. (prost.).
8. Wspier. zamachem do stania o ram. ugięt. (prost.).

Przemyki — zmiany zwiesz. rąk.

1. Przemyk z naskoku — zwiesz. na podudziu (podudach) zewnątrz (wewnątrz) rąk.
2. Przemyk z naskoku — zwiesz. na przedramieniu.
3. Przemyk z naskoku — zwiesz. przewrotne.
4. Przemyk z naskoku — zwiesz. wolne na obu podudach.
5. Przemyk z podporu — gniazdo.
6. Przemyk zamachem — zwiesz. przewrotne tyłem.
7. Przemyk tyłem podchwytem — zwiesz. tyłem na przedramionach.
8. Przemyk olbrzymi — zwiesz. tyłem.

Przemyki — obroty.

1. Przemyk z naskoku (podp. — zamach.) — $\frac{1}{4}$ obrotu w lewo (pr.) do postawy na ziemi.
2. Przemyk z naskoku — $\frac{1}{2}$ obrotu w lewo (pr.) do zwiesz. dwójchwytem.
3. Przemyk z naskoku — $\frac{1}{2}$ obrotu równorącz w lewo (pr.).
4. Przemyk z naskoku — $\frac{1}{2}$ obrotu do zwiesz. dwójchwytem w lewo (pr.).
5. Przemyk z naskoku (podporu) — obrót podwójny.
6. Przemyk zamachem — $\frac{1}{2}$ obrotu równorącz w lewo (pr.).
7. Przemyk odmachem — $\frac{1}{2}$ obrotu równorącz w lewo (pr.).
8. Przemyk olbrzymi — $\frac{1}{2}$ obrotu równorącz w lewo (pr.).
9. Przemyk tyłem dwójchwytem — $\frac{1}{2}$ obr. w lewo (pr.).
10. Przemyk tyłem złudny — opust wstecz do zwiesz. tyłem — $\frac{1}{2}$ obrotu w lewo (pr.) do zwiesz.
11. Przemyk tyłem podchwytem do zwiesz. tyłem — $\frac{1}{2}$ obr. w lewo (pr.).

Przemyki — wymyki.

1. Przemyk z naskoku — wymyk przodem (tyłem).
2. Przemyk z naskoku — wymyk podudem (podudami) zewnątrz (wewnątrz) rąk.

3. Przemyk z podporu — wymyk przodem (tyłem — podudem — podudami).
4. Przemyk zamachem — wymyk przodem (tyłem — podudem — podudami).
5. Przemyk odmachem — wymyk przodem (tyłem — podudem — podudami).
6. Przemyk tyłem złudny — opust wstecz — wymyk tyłem (przodem — podudem — podudami).
7. Przemyk olbrzymi — wymyk przodem (tyłem).
8. Przemyk tyłem podchwytem do zwiesz. tyłem — wymyk tyłem.

Przemyki — wspierania.

1. Przemyk z naskoku — wspier. podudem zewnątrz (wewnątrz) rąk.
2. Przemyk z naskoku — wspier. okraciem (oboma podudami spoj. — rozkr.).
3. Przemyk z podporu (naskoku) — wspier. zamachem.
4. Przemyk zamachem — wychwyty przodem.
5. Przemyk odmachem — wychwyty tyłem.
6. Przemyk tyłem złudny — opust wstecz — wychwyty przodem (tyłem).
7. Przemyk tyłem podchwytem do zwiesz. tyłem — wspier. tyłem (wychwyty tyłem).
8. Przemyk olbrzymi — wspier. zamachem.

Przemyki — przemyki.

1. Przemyk z naskoku — przemyk zamachem (przem. tyłem).
2. Przemyk z podp. — przemyk zamachem (przem. tyłem).
3. Przemyk zamachem — przemyk zamachem (przem. tyłem).
4. Przemyk odmachem — przemyk zamachem (przem. tyłem).
5. Przemyk tyłem — opust wstecz — przemyk przodem (przemyk tyłem zamachem).
6. Przemyk olbrzymi — przemyk zamachem (przem. tyłem).
7. Przemyk odmachem — przemyk olbrzymi.
8. Przemyk tyłem złudny — opust wstecz — przemyk tyłem.

Przemyki — wytrzymania.

1. Przemyk z naskoku — poziomka nóg.
2. Przemyk z podporu — waga przodem (jedna noga ugięta).
3. Przemyk zamachem — chorągiewka przodem.
4. Przemyk odmachem — waga tyłem.
5. Przemyk tył. złudny — opust wstecz — waga tył. (przodem).
6. Przemyk odmachem — chorągiewka tyłem.
7. Przemyk tyłem — waga tyłem.
8. Przemyk olbrzymi — waga tyłem (przodem).

Kołowroty — przemyki.

1. Kołowrot na podudziu (okrak.) — przemyk z podporu.
2. Kołowrot na podudziu (okrak.) — przemyk odmachem.
3. Kołowrot na obu podudach — przemyk odmachem.
4. Kołowrot przodem wstecz — przemyk z podp. (odmachem).
5. Kołowrot odmachem wstecz — przemyk odmachem (z podp.).
6. Kołowrot odmachem wstecz — przemyk tyłem.
7. Kołowrot w podp. tyłem nachw. wstecz — opust wstecz — przemyk tyłem.
8. Kołowrot olbrzymi o ram. ugięt. (prost.) — przem. tyłem.

Kołowroty — kołowroty.

1. Kołowrot na podudziu wprzód (wstecz) — kołowrot okrakiem wprzód (wstecz) naprzemian.
2. Kołowr. na podudziu wprzód — kołowr. na podudziu wstecz.
3. Kołowrot na 1 podudziu — kołowrot na 2 podudach.
4. Kołowrot rozkroczny 1- i 2-rącz — kołowrot spojony.
5. Kołowrot wolny na podudach — kołowrot na podudach z chwytem rąk.
6. Kołowrot wstecz w podp. przodem — kołowrot odmachem.
7. Kołowrot tyłem na przedram. — kołowrot w podp. tyłem.
8. Kołowrot w podp. przodem wprzód — kołowrot przodem wolny wprzód (bez chwytu rękami).
9. Kołowrot olbrzymi o ram. ugięt. — kołowrot olbrzymi o ram. prostych.
10. Kołowrot olbrzymi nachwytem — kołowrot podchwytem.

Kołowroty — woltyże.

1. Kołowrot na 1 podudziu — zmiana siadu — kołowrot na drugim podudziu.
2. Kołowrot w podp. przodem — $\frac{1}{2}$ kole okroczone l. (pr.) nogą.
3. Kołowrot w podp. przodem — koło okroczone l. (pr.) nogą.
4. Kołowrot w podp. przodem — $\frac{1}{2}$ kole odwrotne l. (pr.) nogą.
5. Kołowrot w podp. — koło odwrotne l. (pr.) n. (odwrotka).
6. Kołowrot w podp. — $\frac{1}{2}$ kole odboczne.
7. Kołowrot w podp. — koło odboczne (odboczka — zawrotka).
8. Kołowrot w podp. — wyskok kuczny rozkrokiem (kuczka — rozkroczka).
9. Kołowrot w podp. do stania na rękach — przerzut.
10. Kołowrot olbrzymi — przerzut.

Kołowroty — wytrzymania

1. Kołowrot okrakiem — poziomka jednej nogi.
2. Kołowrot na obu podudach — poziomka obunóż.
3. Kołowrot odmachem wprzód (podchwytem) — waga na łokciach.
4. Kołowrot olbrzymi — stanie na rękach.

Woltyże — zwieszenia (podp.).

1.

1. Przedmach okroczone wprzód — opust wstecz — zwiesz. przewrotne.
2. Siad okroczone zewnątrz (wewnątrz rąk) — opust wstecz (wprzód) — zwiesz. na podudziu.
3. Półkole (koło) okroczone — opust wstecz — zwiesz. na drugim podudziu.
4. Przedmach okroczone wstecz l. (pr.) — opust — zwiesz. na l. (pr.) podudziu.
5. Siad okroczone wstecz l. (pr.) — opust wstecz — zwiesz. na pr. (l.) podudziu (po drugiej stronie drążka.)
6. Półkole okroczone wstecz l. (pr.) — opust wstecz — zwiesz. tyłem.

7. Z podp. tyłem: siad okroczny wprzód l. (pr.)— opust—
zwiesz. na l. (pr.) podudziu.
8. Z podp. tyłem: siad okroczny wprzód l. (pr.)—opust —
zwiesz. na pr. (l.) podudziu (po drugiej stronie drążka).
9. Z podp. tyłem: siad okroczny ($\frac{1}{2}$ kole) wstecz l. (pr.)—
opust — zwiesz. na podud. (tyłem).

2.

1. Siad odwrotny w l. (pr) — opust — zwiesz. na lewym
(pr.) podudziu.
2. Półkole (koło) odwrotne w l. (pr.) — opust — zwiesz.
na pr. (l.) podudziu.
3. Odwrotka — zwiesz. zwykle (na podudziu— przewrotne)
po drugiej stronie drążka.
4. Siad odboczny — opust wstecz — zwiesz. tyłem (prze-
wrotne — na podudach).
5. Półkole (koło) odboczne— opust wstecz — zw. przewrotne.
6. Nożyce odboczne—opust wstecz—zwiesz. na l podudziu.
7. Odboczka do zwiesz. tyłem na przedramionach.
8. Odboczka do zwiesz. tyłem (podp. ugiętego tyłem).

3.

1. Wyskok kuczny—zeskok wstecz—zwiesz. o ram. ugięt.
2. Siad kuczny (1- 2-nóż) — opust wstecz — zwiesz.
wolne na podudach.
3. Nożyce kuczne — opust wstecz — zwiesz. tyłem.
4. Kuczka do podp. tyłem ugiętego.
5. Kuczka do zwiesz. tyłem (na przedramionach).
6. Wyskok rozkroczny—opust wstecz— zwiesz. przewrotne.
7. Siad rozkroczny — opust wstecz — zwiesz. tyłem.
8. Koło rozkroczne— opust wstecz— zwiesz. przewrotne.
9. Zawrotka poniżej do zwiesz. zwykł. (przewrot. — tyłem).
10. Zawrotka powyżej (przerzutna) — do zwiesz. zwykłego
(przewrotnego tyłem).

Woltyże — obroty.

1. Siad okrężny przodem (tyłem) — $\frac{1}{2}$ obrotu w siadzie.
2. Koło okroczone — $\frac{1}{2}$ obrotu do zeskoku (podporu).

3. Siad odwrotny (kuczny 1-nóż) — $\frac{1}{2}$ obrotu w siadzie.
4. Koło odwrotne — $\frac{1}{2}$ obrotu do zeskoku (podporu).
5. Odwrotka — $\frac{1}{4}$ obrotu do podporu.
6. Zawrotka — $\frac{1}{4}$ obrotu do podporu.
7. Kuczka (odboczka) — $\frac{1}{2}$ obrotu do podporu.
8. Zawrotka przerzutna — $\frac{1}{2}$ obrotu do podporu.

Woltyże — przemyki.

Z podporu tyłem :

1. Siad okroczny tyłem — przemyk odmachem.
2. Siad kuczny 1-nóż — przemyk z podporu.
3. Wyskok kuczny wstecz — przemyk odmachem.
4. Wyskok kuczny wstecz — przemyk tyłem odmachem.
5. Kuczka wstecz — przemyk z podporu.
6. Odboczka wstecz — przemyk odmachem.

Z podporu przodem :

7. Wyskok rozkroczny — przemyk z podporu.
8. Wyskok kuczny — przemyk odmachem.

Woltyże — kołowroty.

1. Siad okroczny (odwrotny — kuczny) — kołowrot na podudziu (okrak.) wstecz (wprzód).
2. Siad odboczny — kołowrot na obu podudach wstecz.
3. Siad kuczny — kołowrot na obu podudach wprzód.
4. Kuczka do podporu tyłem ugięt. — kołowrot tyłem wprzód (wstecz).
5. Siad rozkroczny — kołowrot rozkroczny wstecz (wprzód).
6. Z podporu tyłem : kuczka wstecz — kołowrot w podp. przodem wstecz.
7. Z podporu tyłem : kuczka wstecz — kołowrot odmachem wstecz (wprzód).
8. Z siadu rozkroczy, ręce wewnątrz nóg : wyskok (przeskok) rozkroczny wstecz — kołowrot nastopowy wstecz (podbitkowy) (wprzód).

Woltyże — woltyże.

1. Przedmach (siad) okroczny lewą (pr.) — siad ($\frac{1}{2}$ kole—koło) okroczny prawą (l.).
2. Przedmach (siad) okroczny lewą (pr.) — $\frac{1}{2}$ kole (koło) odwrotne lewą (pr.).
3. Przedmach (siad) okroczny lewą (pr.) — siad ($\frac{1}{2}$ kole—koło — przeskok) odboczny (zawrotny — kuczny).
4. Koło odwrotne l. (pr.) — odboczka w pr. (l.) zawrotka.
5. Półkole (koło) odboczne w pr. (l.) — zawrotka (powyż) w prawo (lewo).
6. Wyskok kuczny (rozkr.) - zawrotka przerzutna w pr. (l.).
7. Wyskok kuczny (rozkr.) - przerzut o ram. ugięt. (prost.).
8. Kuczka z podp. tyłem — przerzut o ram. ugięt. (prost.).

Woltyże — wytrzymania.

1. Przedmach okroczny do środka — poziomka jednonóż.
2. Kuczka — poziomka obunóż.
3. Odboczka w pr. (l.) — waga w podp. tyłem.
4. Kuczka z podp. tyłem — waga na 1 (2) łokciu.
5. Półkole (koło) odboczne — waga wolna w podp. przodem.
6. Wyskok kuczny (rozkr.) — stanie o ram. ugięt. (prost.).
7. Wyskok kuczny poprzek — stanie na barku poprzek.
8. Kuczka z podporu tyłem — stanie o ram. ugięt. (prost.).

Wytrzymania — zmiany zwieszzeń (podporów).

1. Poziomka nóg w zw. — zwiesz. o ram. ugięt. (przedram.).
2. Waga przodem — zwiesz. przewrotne (przerzutne).
3. Waga tyłem — zwiesz. przerzutne tyłem
4. Chorągiewka tyłem — zwiesz. wolne na podudach.
5. Poziomka nóg w podp. — podp. tyłem o ram. ugięt.
6. Waga na łokciach — opust wprzód — zwiesz. 1-rącz ugięt.
7. Waga wolna nachw. — opust wstecz — gniazdo.
8. Stanie o ram. ugięt. (prost.) — opust wstecz — zwiesz. przewrotne.

Wytrzymania — pochody (poskoki).

1. Poziomka nóg w zwiesz. — pochód (poskok) w bok.
2. Poziomka nóg w podp. — pochód w bok.
3. Stanie na rękach — pochód w bok.

Wytrzymania — obroty.

1. Poziomka w zwiesz — $\frac{1}{2}$ obr. w l. (pr.) do zwiesz. zwykł.
2. Waga przodem — $\frac{1}{2}$ obrotu w l. (pr.). „ „ „
3. Waga tyłem — $\frac{1}{2}$ obrotu w l. (pr.). „ „ „
4. Chorągiewka tyłem — $\frac{1}{2}$ obrotu w l. (pr.). „ „ „
5. Poziomka w podp. — $\frac{1}{2}$ obrotu w l. (pr.) do podp.
6. Waga w podp. tyłem — $\frac{1}{2}$ obr. w l. (pr.) do podp. przodem.
7. Waga wolna przodem podchw. — $\frac{1}{2}$ obrotu w l. (pr.) do podp. tyłem.
8. Stanie o ram. prost. — $\frac{1}{2}$ obr. w l. (pr.) do podp. przodem.

Wytrzymania — wymyki (wyciągi).

1. Poziomka w zwiesz. — wymyk (wyciąg) przodem (tyłem).
2. Waga przodem — wymyk przodem (tyłem).
3. Waga tyłem — wymyk tyłem (przodem).
4. Chorągiewka przodem — wymyk przodem.
5. Chorągiewka tyłem — wymyk tyłem.
6. Waga wolna w zwiesz. na 1 podudziu — wymyk podudem.
7. Waga przodem — wymyk podudem (wyciąg przod.).
8. Waga tyłem — wymyk podudem (wyciąg tyłem).

Wytrzymania — wspierania.

1. Poziomka w zwiesz. — wspier. podudem (wspier. ciągiem).
2. Waga przodem — wspier. ciągiem naprzemian- (równ-) rącz.
3. Waga tyłem pobok (poprzek) — wspier. ciągiem naprzemian- (równ-) rącz.
4. Chorągiewka — wspier. ciągiem naprzemian- (równ-) rącz.
5. Waga w podp. na łokciach — odmach wprzód — wspier. zamachem.
6. Waga wolna w podp. — odmach wstecz — wychwyty przodem (tyłem — wspier. podudem).

7. Waga w podp. tyłem — odmach wprzód — wychwyty tyłem (wspier. zamachem tyłem).
8. Stanie o ram. ugięt. (prost.) — odmach wprzód (wstecz) wspier. zamachem (wychwyty — wspier. podudem).

Wytrzymańia — przemyki.

1. Poziomka w zwiesz. — przemyk przodem.
2. Waga przodem — przemyk przodem.
3. Waga tyłem — przemyk przodem.
4. Poziomka w podp. — opust wstecz — przemyk tyłem.
5. Waga w podp. na łokciach — opust wprzód — przemyk przodem.
6. Waga wolna w podp. — przemyk odmachem tyłem (przodem).
7. Waga w podp. tyłem — przemyk przodem.
8. Stanie o ram. ugięt. (prost.) — przemyk tyłem.

Wytrzymańia — kołowroty.

1. Poziomka w podp. — kołowrot na obu podudach wstecz.
2. Waga w podp. tyłem — kołowrot tyłem wprzód (wstecz).
3. Waga na łokciach — kołowrot odmachem wprzód.
4. Waga wolna w podp. — kołowrot w podp. przodem wstecz (wprzód).
5. Poziomka w podp. — kołowrot tyłem nachw. wstecz.
6. Waga na łokciach w podp. — kołowrot rozkroczny — podbitkowy wprzód.
7. Waga wolna w podp. — kołowr. odmachem wstecz (wprzód).
8. Stanie o ram. ugięt. (prost.) — kołowrot olbrzymi.

Wytrzymańia — woltyże.

1. Poziomka w podp. — siad okroczny wstecz (wprzód).
2. Poziomka w podp. — półkole (koło) okroczone wstecz.
3. Poziomka w podp. — półkole kuczno-odboczne.
4. Waga wolna przodem — siad odboczny (odboczka).
5. Waga na 1 łokciu — zawrotka.
6. Waga na łokciach — przerzut.

7. Stanie o ram. ugięt. (prost.) — przerzut.
8. Stanie o ram. prost. — kuczka (rozkroczka — zawrotka).

Wytrzyma n i a — wy t r z y m a n i a.

1. Poziomka w zwiesz. — waga tyłem.
2. Waga przodem — chorągiewka przodem.
3. Waga tyłem — chorągiewka tyłem (waga przodem).
4. Poziomka w podp. — waga w podp. tyłem.
5. Waga w podp. tyłem — waga w zwiesz. tyłem.
6. Poziomka w podp. — opust wstecz — waga tyłem.
7. Waga wolna w podp. — stanie o ram. ugięt. (prost.).
8. Stanie o ram. prost. — waga wolna w podp.

K o m b i n a c y e p o t r ó j n e.

1. Podmykiem $\frac{1}{3}$ obr. — wymyk przodem — wymyk tyłem odmachem.
2. Podmykiem $\frac{1}{2}$ obr. — wymyk przodem — wspier. podudem odmachem.
3. Podmykiem $\frac{1}{2}$ obr. — wymyk przodem — wychwyty przodem (tyłem) odmach. (opustem).
4. Podmykiem $\frac{1}{2}$ obr. — wymyk przodem — przemyk z podp. (odmachem — olbrzymi tyłem).
5. Podmykiem $\frac{1}{2}$ obr. — wymyk przodem — kołowrot przodem wstecz (odmachem).
6. Podmykiem $\frac{1}{2}$ obr. — wymyk przodem do stania na rękach.
7. W przednim zamachu $\frac{1}{2}$ obr. wstecz — wymyk tyłem — wymyk przodem (tyłem).
8. W przednim zamachu $\frac{1}{2}$ obr. wstecz — wymyk tyłem — przemyk przodem.
9. W przednim zamachu $\frac{1}{2}$ obr. wstecz — wymyk tyłem — kołowrot w podp. tyłem.
10. W przednim zamachu $\frac{1}{2}$ obr. wstecz — wymyk tyłem — waga w podp. tyłem.
11. W tylnym zamachu $\frac{1}{2}$ obr. wstecz — wychwyty przodem — wymyk przodem odmachem.
12. W tylnym zamachu $\frac{1}{2}$ obr. wstecz — wychwyty przodem — wymyk tyłem odmachem.

13. W tylnym zamachu $\frac{1}{2}$ obr. wstecz — wychwyty przodem — wymyk podudem (podudami).
14. W tylnym zamachu $\frac{1}{2}$ obr. wstecz — wychwyty opustem (odmach. — tyłem).
15. W tylnym zamachu $\frac{1}{2}$ obr. wstecz — wychwyty przodem — kołowrot w podp. (odmach.).
16. W tylnym zamachu $\frac{1}{2}$ obr. wstecz — wychwyty przodem — przemyk z podp. (odmach. tyłem).
17. W tylnym zamachu $\frac{1}{2}$ obr. wstecz — wychwyty przodem — odboczka (odwrotka — zawrotka) kuczka — przerzut.
18. W tylnym zamachu $\frac{1}{2}$ obr. wstecz — wychwyty przodem — waga wolna.
19. W tylnym zamachu $\frac{1}{2}$ obr. wstecz — wychwyty przodem — kołowrot olbrzymi.
20. W tylnym zamachu $\frac{1}{2}$ obr. wstecz — wychwyty przodem — stanie na rękach.
21. W przednim zam. $\frac{1}{2}$ obr. równorącz — wychwyty tyłem — kołowrot w podp. tyłem wstecz.
22. W przednim zam. $\frac{1}{2}$ obr. równorącz — wychwyty tyłem — kołowrot na podud. wstecz.
23. W przednim zam. $\frac{1}{2}$ obr. równorącz — wychwyty tyłem — opust wstecz — przemyk tyłem.
24. W przednim zam. $\frac{1}{2}$ obr. równorącz — wychwyty tyłem — opust wstecz — wychwyty przodem (tyłem).
25. W tylnym zam. $\frac{1}{2}$ obr. wprzód — wspier. przodem — kołowrot odmach. wprzód.
26. W przednim zam. $\frac{1}{2}$ obr. wstecz — przemyk — wymyk przodem (tyłem — podud.).
27. Podmykiem $\frac{1}{2}$ obr. naprzemianrącz — przemyk — wychwyty przodem (tyłem).
28. W przednim zam. $\frac{1}{2}$ obr. równorącz — przemyk — wspier. podud. (zam.).
29. W przednim zam. $\frac{1}{2}$ obr. równorącz — przemyk — przemyk tyłem.
30. W przednim zam. $\frac{1}{2}$ obr. równorącz — przemyk — waga tyłem.

31. Wymyk zamach. — odmach — wymyk tyłem — kołowrot tyłem.
32. Wymyk zamach. — odmach — wymyk podud. — kołowrot podudem.
33. Wymyk zamach. — odmach — wymyk obu podud. — kołowrot na obu podudach.
34. Wymyk zamach. — odmach — wymyk tyłem — waga w podp. tyłem.
35. Wymyk zamach. — odmach — wspier. podudem — wymyk tyłem odmach.
36. Wymyk zamach. — odmach — wspier. na obu podud. — kołowrot na obu podud.
37. Wymyk zamach. — odmach — wychwyt — przemyk z podp. (odm.).
38. Wymyk zamach. — podmyk — wspier. zam. — wyskok kuczny (kuczka — odboczka — odwr. zawrot.).
39. Wymyk zamach. — przemyk z podp. — wymyk przodem (tyłem — podud.).
40. Wymyk zamach. — przemyk z podp. — wychwyt przodem (tyłem.).
41. Wymyk zamach. — przemyk z podp. — przem. w zamachu
42. Wymyk zamach. — przemyk z podp. — waga tyłem.
43. Wymyk podudem (udami) zam. — kołowrot podud. — podmyk — wspier.
44. Wymyk podudem zam. — kołowrot podud. — odmach — wychwyt przodem (tyłem).
45. Wymyk podudem zam. — przemyk — wychwyt przodem (tyłem).
46. Wymyk podudem zam. — wychwyt opustem — opust — wspier. podudem.
47. Wymyk podudem zam. — wychwyt opustem — kołowrot w podp.
48. Wymyk podudem zam. — wychwyt opustem — kołowrot odmach. (olbrzymi).
49. Wymyk podudem zam. — wychwyt opustem — przemyk z podp. (odmach. — tyłem).

50. Wymyk podudem zam. — wspier. podmykiem — przemyk z podp. (odmach.).
51. Wymyk tyłem (zam.) — $\frac{1}{2}$ obrotu — wychwyt z podp. (odm. — tyłem).
52. Wymyk tyłem (zam.) — $\frac{1}{2}$ obrotu — przemyk z podp. (odm. — tyłem).
53. Wymyk tyłem (zam.) — $\frac{1}{2}$ obr. — kołowr. w podp. (odm.).
54. Wymyk tyłem (zam.) — wychwyt opustem $\frac{1}{4}$ kołowrot w podp. (odm.).
55. Wymyk tyłem (zam.) — wychwyt opustem — przemyk z podp. (odm.).
56. Wymyk tyłem (zam.) — wspier podmykiem — kołowrot w podp. (odm.).
57. Wymyk tyłem (zam.) — wspier. podmykiem — przemyk z podp. (odm.).
58. Wymyk tyłem (zam.) — wspier. podmykiem — odboczka (odwrotka).
59. Wymyk tyłem (zam.) — wspier. podmykiem — wyskok kuczny (kuczka — rozkroczka).
60. Wymyk tyłem (zam.) — wspier. podmykiem — zawrotka (przerzutna — przerzut).
61. Wspier. podud. (zam. — okrak.) — $\frac{1}{2}$ obr. — kołowr. podud.
62. Wspier. podud. (zam. — okrak.) — $\frac{1}{2}$ obr. — wychwyt (opustem) przodem (tyłem).
63. Wspier. podud. (zam. — okrak.) — wymyk odm. — kołowrot w podp.
64. Wspier. podud. (zam. — okrak.) — wspier. drugim podud. (okrak.) — wychwyt opustem.
65. Wspier. podud. (zam. — okrak.) — przemyk z podp. (odm.) — wymyk przodem (tyłem — podud.).
66. Wspier. podud. (zam. — okrak.) — przemyk z podporu (odm.) — wspier. podudem (okrak.).
67. Wspier. podud. (zam. — okrak.) — przemyk z podp. (odm.) — wychwyt przodem (tyłem).
68. Wspier. podud. (zam. — okrak.) — przemyk z podp. (odm.) — wspier. zamach.

69. Wspier. podud. (zam. — okrak.) — przemyk z podp. (odm.) — przemyk przodem (tyłem).
70. Wspier. podud. (zam. — okrak.) — kołowrot wstecz (wprzód) — wychwyt (wspier.) odmach.
71. Wspier. podud. (zam. — okrak.) — zmiana siadn — kołowrot wstecz (wprzód).
72. Wspier. zam. na obu podudach (spoj. — rozkr.) — $\frac{1}{2}$ obr. — kołowrot w podp. (wprzód — wstecz).
73. Wspier. zam. na obu podudach (spoj. — rozkr.) — $\frac{1}{2}$ obr. — opust — wymyk tyłem.
74. Wspier. zam. na obu podudach (spoj. — rozkr.) — $\frac{1}{2}$ obr. — opust — wychwyt przodem (tyłem).
75. Wspier. zam. na obu podudach (spoj. — rozkr.) — $\frac{1}{2}$ obr. — przemyk przodem (tyłem).
76. Wspier. zam. na obu podudach (spoj.—rozkr.)— opust wstecz — wymyk przodem (tyłem) — kołowrot w podporze (odmach.)
77. Wspier. zam. na obu podud. (spoj. — rozkr.) — opust wstecz — wspier. podud. — kołowrot wstecz (wprzód).
78. Wspier. zam. na obu podud. (spoj. — rozkr.) — opust wstecz — wychwyt przodem (tyłem) — kołowr. odm.
79. Wspier. zam. na obu podud. (spoj. — rozkr.) — opust wstecz — przemyk przodem tyłem — wspier. podud. (zam.).
80. Wspier. zam. na obu podud. (spoj. — rozkr.) — opust wstecz — przemyk — wspier. podmykiem.
81. Wspier. zam. na obu podud. (spoj. — rozkr.) — opust wstecz — przemyk wychwyt.
82. Wspier. zam. na obu podud. (spoj. — rozkr.) — opust wstecz — przemyk — waga tyłem.
83. Wspier. zam. na obu podud. — kołowrot na obu podudach wstecz — opust wstecz — wymyk (wychwyt) przodem (tyłem).
84. Wspier. zam. na obu podud. — kołowrot na obu podudach wprzód — kołowrot wstecz.
85. Wspier. zam. na obu podud. — kuczka wstecz — kołowrot w podp. (odm.).

86. Wspier. okroczne z miejsca ¹⁾ — kołowrot okrak. wstecz —
wspier. okrak. drugą nogą.
87. Wspier. okroczne z miejsca — wspier. okrak. drugą
nogą — kołowrot okrak.
88. Wspier. okroczne z miejsca — kołowrot okrakiem
wstecz — wychwył.
89. Wspier. okroczne z miejsca — kołowrot okr. wstecz —
wspier. podmykiem.
90. Wspier. okroczne z miejsca — kołowrot okr. wstecz — przem.
91. Wspier. rozkroczne z miejsca ²⁾ — kołowrot rozkroc.
wstecz — wychwył opustem.
92. Wspier. rozkroczne z miejsca — wspier. podmykiem —
kołowrot odmachem.
93. Wspier. rozkroczne z miejsca — wychwył — przemyk.
94. Wspier. rozkroczne z miejsca — kołowrot wolny na
podud. wstecz — obrot do podp. przodem — koło-
wrot wprzód.
- Wychwył zam. (wspier. rzutem — wspier. zamachem —
wspier. ciągiem):
95. — odmach (opust) — wymyk tyłem (podud.—okrak.) —
opust — wymyk przodem odm.
96. — odmach (opust) — wymyk tyłem (podud.—okrak.) —
opust — wspier. I (2) podud. (okr.).
97. — odmach (opust) — wymyk tyłem (podud.—okrak.) —
wspier. podmykiem.
98. — odmach (opust) — wymyk tyłem (podud.—okrak.) —
opust wychwył przodem (tyłem).
99. — odmach (opust) — wymyk tyłem (podud.—okrak.) —
opust — przemyk przodem (tyłem).
100. — odmach (opust) — wymyk tyłem (podud.—okrak.) —
kołowrot tyłem.
101. — odmach (opust) — wymyk tyłem (podud.—okrak.) —
kołowrot odmach. wprzód.
102. — odmach (opust) — wymyk tyłem — kuczka wstecz
(odmyk wolny wstecz).

¹⁾ Wspier. wychwytno — okroczne.

²⁾ Wspier. wychwytno — rozkroczne.

103. Wychw. — odmach (opust) — wspier. 1 (2) podud. (okr.) —
odm. (opust) — wymyk przodem (tyłem) podud.
104. — odmach (opust) — wspier. 1 (2) podud. (okr.) —
odm. — wspier. 1 (2) podud. (okr.).
105. — odmach (opust) — wspier. 1 (2) podud. (okr.) —
odm. — wspier. (podmykiem).
106. — odmach (opust) — wspier. 1 (2) podud. (okr.) —
odm. (opust) — wychwyty przodem (tyłem).
107. — odmach (opust) — wspier. 1 (2) podud. — odm.
(opust) — przemyk przodem (tyłem).
108. — odmach (opust) — wspier. 1 (2) podud. — koło-
wrot wstecz (wprzód).
109. — odmach (opust) — wspier. 1 (2) podud. — wołyż.
110. — odm. (opust—podm.) — wychwyty (wspier. zam. —
rzut. — ciągiem) — odm. (opust) wymyk tyłem —
1 (2) podud. (okrak.).
111. — odm. (opust—podm.) — wychwyty (wspier. zam. —
rzut. — ciągiem) — odm. (opust) — wspier. 1 (2)
podud. (okr.).
112. — odm. (opust—podm.) — wychwyty (wspier. zam. —
rzut. — ciągiem) — wspier. podmykiem.
113. — odm. (opust—podm.) — wychwyty (wspier. zam. —
rzut. — ciągiem) — wychwyty przodem (tyłem).
114. — odm. (opust—podm.) — wychwyty (wspier. zam. —
rzut. — ciągiem) — przemyk przodem (tyłem).
115. — odm. (opust—podm.) — wychwyty (wspier. zam. —
rzut. — ciągiem) — kołowrot w podporze (odm. na
stop. — podbitk. — olbrzymi).
116. — odm. (opust) — wychwyty tyłem — kołowrot
(wspier. — wychwyty).
117. — przemyk z pod. (odm. — olbrz.) — wymyk przodem
(tyłem — 1 (2) podud. — okrak.).
118. — przemyk z pod. (odm. — olbrz.) — wspier. 1 (2)
podud. (okr.).
119. — przemyk z pod. (odm. — olbrz.) — wspier. zamach.
120. — przemyk z pod. (odm. — olbrz.) — wychw. przod. (tył.).
121. — przemyk z pod. — przemyk przodem (tyłem).

122. Wychwyty — przemyk z pod. — waga tyłem.
123. — siad okroc. (odbocz — kuczny — rozkr.) — opust (odm.) — wymyk przodem (tyłem — drugą nogą).
124. — siad okroc. (odbocz. — kuczny — rozkr.) — opust (odm.) — wspier. 1 (2) podud. (okrak.).
125. — siad okroc. (odbocz. — kuczny — rozkr.) — opust (odm.) — wychwyty przodem (tyłem).
126. — siad okroc. (odbocz. — kuczny — rozkr.) — podmyk — wspier. zam.
127. — siad okroc. (odbocz. — kuczny — rozkr.) — przemyk przodem (tyłem).
128. — siad okroc. (odbocz. — kuczny — rozkr.) — kołowrot wstecz (wprzód).
129. — siad okroc. (odbocz. — kuczny — rozkr.) — wołyż.
130. — $\frac{1}{2}$ kole (koło) okroc. (odwrot. — odbocz.) — opust — wymyk przodem (tyłem).
131. — $\frac{1}{2}$ kole (koło) okroc. (odwrot. — odbocz.) — opust — wspier. 1 (2) podud. (okr.).
132. — $\frac{1}{2}$ kole (koło) okroc. (odwrot. — odbocz.) — opust — wychwyty przodem (tyłem).
133. — $\frac{1}{2}$ kole (koło) okroc. (odwrot. — odbocz.) — wspier. podmykiem.
134. — $\frac{1}{2}$ kole (koło) okroc. (odwrot. — odbocz.) — przemyk przodem (tyłem).
135. — $\frac{1}{2}$ kole (koło) okroc. (odwrot. — odbocz.) — kołowrot w podp. (odm.)
136. — $\frac{1}{2}$ kole (koło) okroc. (odwrot. — odbocz.) — waga (stanie na rękach).
137. — odboczka (odwrotka) obrotem do zwiesz. przodem — wymyk przodem (tył. — 1 (2) podud. — okr.).
138. — odboczka (odwrot.) do zwiesz. przodem — wspier. 1 (2) podud. (okrak.).
139. — odboczka (odwrot.) do zwiesz. przodem — wspier. zam.
140. — odboczka (odwrot.) do zwiesz. przodem — wychwyty przodem (tyłem).
141. — odboczka (odwrot.) do zwiesz. przodem — przemyk przodem (tyłem).

142. Wychwyty — odboćka (odwrot.) do podporu przodem (tyłem) — kołowrot.
143. — odboćka (odwrot.) do podp. przodem — przemyk.
144. — kuczka do podp. tył. — kołowrot wstecz nachwyty
145. — zawrotka (przerzutna do zwiesz. — wym. przod. (tył.).
146. — zawrotka (przerzutna) do zwiesz. — wspier. 1 (2) podud. (okr.).
147. — zawrotka (przerzutna) do zwiesz. — wspier. zam.
148. — zawrotka (przerzutna) do zwiesz. — wychwyty przodem (tyłem).
149. — zawrotka (przerzutna) do zwiesz. — przem. przod. (tył.).
150. — zawrotka (przerzutna) do zwiesz. — kołowr. olbrz.
151. — kołowrot odmachem — wymyk tyłem.
152. — kołowrot odmachem — wspier. 1 (2) podudem (okr. — zam.).
153. — kołowr. odmach. — wychwyty przodem (tyłem).
154. — kołowrot odmach. — przemyk przodem (tyłem).
155. — kołowrot wolny w podp. — przemyk przodem.
156. — kołowr. wolny w podp. — kołowr. odmach. (olbrz.).
157. — kołowrot podbitkowy — kołowr. odmach. wprzód.
158. — kołowr. olbrzymi podchw. — koł. olbrz. nachwyty.
159. — waga (stanie na rękach) — odmach (opust) — wymyk przodem (tyłem).
160. — waga (stanie na rękach) — odmach (opust) — wspier. 1 (2) podud. (okrak. — zam.).
161. — waga (stanie na rękach) — odmach (opust) — wychwyty przodem (tyłem).
162. — waga (stanie na rękach) — odmach (opust). — przem.
163. — waga (stanie na rękach) — odmach (opust) — kołowrot odm. (olbrzymi).
164. Wychwyty tyłem — $\frac{1}{2}$ obrotu — wychwyty opustem (wspier. podmyk.).
165. Wychwyty tyłem — $\frac{1}{2}$ obrotu — kołowrot w podporze (odmach.).
166. Wychwyty tyłem — $\frac{1}{2}$ obr. — przemyk.
167. Wychwyty tyłem — opust wstecz — wychwyty przod. — przemyk przodem (tyłem).

168. Wychwyty tyłem — opust wstecz — wychwyty przod. — kołowrot odmachem (olbrzymi).
169. Wychwyty tyłem — opust wstecz — przemyk tyłem — opust wychwyty.
170. Wychwyty tyłem — kołowrot w podp. tyłem (odm.) — waga tyłem w zwiesz. (podp.).
171. Wychwyty tyłem — kuczka wstecz — kołowr. odmach.
172. Wychwyty tył. — kuczka wstecz — przemyk (odm.).
173. Wychwyty tyłem — kuczka wstecz — przerzut.
174. Wychwyty tyłem — kuczka wstecz — stanie na rękach.
175. Wychwyty tyłem — poziomka nóg — kołowrot napięty spojony.
176. Wychwyty tyłem — poziomka nog — stanie na rękach.
177. Przemyk (zam.) — $\frac{1}{2}$ obr. równorącz — $\frac{1}{2}$ obr. równorącz.
178. Przemyk (zam.) — $\frac{1}{2}$ obrotu. — wymyk przodem (tyłem — podud.).
179. Przemyk (zam.) — $\frac{1}{2}$ obr. — wspier. okrak. (podud.).
180. Przemyk (zam.) — $\frac{1}{2}$ obr. — wychwyty przodem (tył.).
181. Przemyk (zam.) — $\frac{1}{2}$ obr. — wspier. zamach.
182. Przemyk (zam.) — $\frac{1}{2}$ obr. — przemyk przodem (tył.).
183. Przemyk (zam.) — $\frac{1}{2}$ obr. — waga tyłem.
184. Przemyk (zam.) — wymyk przodem — wymyk tyłem (odmachem).
185. Przemyk (zam.) — wymyk przodem — wspier. podudem (odm.).
186. Przemyk (zam.) — wymyk przodem — wychwyty przod. (tyłem) odmachem.
187. Przemyk (zam.) — wymyk przod. — wspier. podmykiem.
188. Przemyk (zam.) — wymyk przodem — przemyk przodem (tyłem).
189. Przemyk (zam.) — wymyk przodem — kołowrot w podp. (odm. — olbrzym.).
190. Przemyk (zam.) — wymyk przodem — odboiczka (odwrotka — zawrotka).
191. Przemyk (zam.) — wymyk przodem — wyskok kuczny (kuczka — rozkrociczka).
192. Przemyk (zam.) — wymyk przodem — przerzut.

193. Przemyk (zam.) — wymyk przodem — stanie na rękach.
194. Przemyk (zam.) — wymyk tyłem — opust wstecz —
wspier. podudem.
195. Przemyk (zam.) — wymyk tyłem — opust wstecz —
wychwyty przodem (tyłem).
196. Przemyk (zam.) — wymyk tyłem — opust wstecz —
wspier. podmykiem.
197. Przemyk (zam.) — wymyk tyłem — odmach wstecz —
wspier. (wychwyty) ze zwiesz. tyłem.
198. Przemyk (zam.) — wymyk 1 (2) podudem (okrak.) —
opust wstecz — wspier. okrak. (podud.).
199. Przemyk (zam.) — wymyk 1 (2) podudem (okrak.) —
opust wstecz — wychwyty przodem (tyłem).
200. Przemyk (zam.) — wymyk 1 (2) podud. (okrak.) —
opust wstecz — wspier. podmykiem.
201. Przemyk (zam.) — wymyk 1 (2) podud. (okrak.) —
opust (odmach) — przemyk przodem (tyłem).
202. Przemyk (zam.) — wymyk 1 (2) podud. (okrak.) —
kołowrot wstecz (wprzód).
203. Przemyk (zam.) — wspier. 1 (2) podud. (okrak.) —
opust (odmach) — wymyk przodem (tył.) podudem.
204. Przemyk (zam.) — wspier. 1 (2) podud. (okrak.) —
opust — wspier. 1 (2) podud. (okrak.).
205. Przemyk (zam.) — wspier. 1 (2) podud. (okrak.) —
opust (odmach) — wychwyty przodem (tyłem).
206. Przemyk (zam.) — wspier. 1 (2) podud. (okrak.) —
wspier. podmykiem (ciągiem).
207. Przemyk (zam.) — wspier. 1 (2) podud. (okr.) — przemyk.
208. Przemyk (zam.) — wspier. 1 (2) podud. (okrak.) —
kołowrot wstecz (wprzód).
209. Przemyk (zam.) — wychwyty — opust (odm.) — wy-
myk tyłem — 1 (2) podud. (okrak.).
210. Przemyk (zam.) — wychwyty — wspier. 1 (2) pod-
udem (okrak.)
211. Przemyk (zam.) — wychwyty — wychwyty przodem
(tyłem) opust (odmach).
212. Przemyk (zam.) — wychwyty — wspier. podmyk. (ciągiem).

213. Przemyk (zam.) — wychwyty — przemyk z podp. (odm. — olbrz.).
214. Przemyk (zam.) — wychwyty — kołowrot w podp. (odm. — olbrzym.).
215. Przemyk (zam.) — wychwyty $\frac{1}{2}$ kole (koło) okroczone (odboczne — odwrotne — kuczne).
216. Przemyk (zam.) — wychwyty — odboczka (odwrotka — zawrotka).
217. Przemyk (zam.) — wychw. — wyskok kuczny (rozkroczny).
218. Przemyk (zam.) — wychw. — kuczka (rozkrocza).
219. Przemyk (zam.) — wychw. — przerut (przerzut wolny).
220. Przemyk (zam.) — wychw. — waga na łokciach (wolna).
221. Przemyk (zam.) — wychw. — stanie na rękach.
222. Przemyk (zam.) — wychwyty tyłem — opust wstecz — wymyk przodem (tył. podud.).
223. Przemyk (zam.) — wychwyty tyłem — opust wstecz — wspier. 1 (2) podud. (okrak.).
224. Przemyk (zam.) — wychwyty tyłem — opust wstecz — wspier. podmykiem (ciągiem).
225. Przemyk (zam.) — wychwyty tyłem — opust wstecz — wychwyty przodem (tyłem).
226. Przemyk (zam.) — wychwyty tyłem — opust wstecz — przemyk przodem (tyłem).
227. Przemyk (zam.) — wychwyty tyłem — opust wstecz — kołowrot tyłem (odm.).
228. Przemyk (zam.) — wychwyty tyłem — kuczka wstecz.
229. Przemyk (zam.) — wychwyty tyłem — poziomka nóg.
230. Przemyk (zam.) — wychwyty tyłem — waga tył. w podp.
231. Przemyk (zam.) — wychwyty tyłem — opust wstecz. — waga tyłem w zwiesz.
232. Przemyk (zam.) — wychwyty tyłem — odmach (opust) wprzód — wychwyty tyłem.
233. Przemyk (zam.) — wychwyty tyłem — odmach (opust) wprzód — wspier. tyłem (ciągiem).
234. Przemyk (zam.) — wspier. zam. — odmacę — wymyk tyłem (podud. — okrak.).

235. Przemyk (zam.) — wspier. zam. — odmach — wspier. 1 (2) podud. (okrak.).
236. Przemyk (zam.) — wspier. zam. — podmyk — wspier. zamachem.
237. Przemyk (zam.) — wspier. zam. — opust (odm.) — wychwyty (wspier. ciągiem) przodem (tyłem).
238. Przemyk (zam.) — wspier. zam. — przemyk przodem (tył.).
239. Przemyk (zam.) — wspier. zam. — kołowrot w podp. (odm. nastop. — podbitkow. — olbrzymi).
240. Przemyk (zam.) — wspier. zam. — $\frac{1}{2}$ kole (koło) okroczone (odboczne — odwrotne — kuczne).
241. Przemyk (zam.) — wspier. zam. — odboczka (odwrotka — zawrotka).
242. Przemyk (zam.) — wspier. zam. — wyskok kuczny (rozkroczny).
243. Przemyk (zam.) — wspier. zam. — kuczka (rozkrocz).
244. Przemyk (zam.) — wspier. zam. — przerzut (przerzut wolny).
245. Przem. (zam.) — wspier. zam. — waga na łokciach (wolna).
246. Przemyk (zam.) — wspier. zam. — stanie na rękach.
247. Przemyk (zam.) — przemyk przodem — wymyk przodem (tyłem).
248. Przemyk (zam.) — przemyk przodem — wymyk podudem (podudami).
249. Przemyk. (zam.) przemyk przodem — wspier. okrak.
250. Przemyk (zam.) — przemyk przod. — wspier. podud.
251. Przemyk (zam.) — przemyk przodem — wspier. podudami spojęne (rozkrocz.).
252. Przemyk (zam.) — przemyk przodem — wychwyty przodem (tyłem).
253. Przemyk (zam.) — przemyk przod. — wspier. zamach.
254. Przemyk (zam.) — przemyk przod. — przemyk olbrz.
255. Przemyk (zam.) — przemyk przod. — kołowrot olbrz.
256. Przemyk (zam.) — przemyk tyłem złudny — opust wstecz — wymyk przodem (tyłem podud.).
257. Przemyk (zam.) — przemyk tyłem złudny — opust wstecz — wspier. 1 (2) podud. (okrak.).

258. Przemyk (zam.) — przemyk tyłem złudny — opust wstecz — wspier. podmykiem (ciągiem).
259. Przemyk (zam.) — przemyk tyłem złudny — opust wstecz — wychwyty przodem (tyłem).
260. Przemyk (zam.) — przemyk tyłem złudny — opust wstecz — przemyk.
261. Przemyk (zam.) — przemyk tyłem złudny — kołowrot wstecz.
262. Przemyk (zam.) — przemyk tyłem złudny — kołowrot wstecz — waga tyłem.



SPIS RZECZY.

	Strona
Zwieszania i zmiany	3
Podpory i zmiany	5
Siady i zmiany	7
Pochody — poskoki	7
Wywijanie	8
Obroty	10
Wymyki	12
Wspieranie	15
Przemyki	20
Kołowroty	22
Woltyże	24
Wytrzymanie	28
Zeskoki — podmyki — opusty — odmyki — odmacy	30
Kombinacje (podwójne)	34
Pochody (poskoki) — zmiany zwieszzeń (podp.)	34
Pochody (poskoki) — obroty	35
Pochody (poskoki) — wywijanie	36
Pochody (poskoki) — wymyki	36
Pochody (poskoki) — wspieranie	37
Pochody (poskoki) — kołowroty	37
Pochody (poskoki) — woltyże	37
Pochody (poskoki) — wytrzymanie	38
Wywijanie — zmiany zwieszzeń (podp.)	38
Obroty — zwiesz. i zmiany zwieszzeń	39
Obroty — zmiany podporów	40
Obroty — obroty	41
Obroty — wymyki	41

	Strona
Obroty — wspierania	42
Obroty — przemyki	43
Obroty — kołowroty	44
Obroty — woltyże	44
Obroty — wytrzymanie	44
Wymyki — zmiany zwieszęń	45
Wymyki — zmiany podporów	45
Wymyki — obroty	45
Wymyki — wymyki	46
Wymyki — wspieranie	46
Wymyki — przemyki	47
Wymyki — kołowroty	47
Wymyki — woltyże	48
Wymyki — wytrzymania	48
Wspierania — zmiany zwieszęń (podporów)	49
Wspierania — obroty	49
Wspierania — wymyki	49
Wspierania — wspierania	50
Wspierania — przemyki	50
Wspierania — kołowroty	50
Wspierania — woltyże	51
Wspierania — wytrzymania	51
Przemyki — zmiany zwieszęń	52
Przemyki — obroty	52
Przemyki — wymyki	52
Przemyki — wspierania	53
Przemyki — przemyki	53
Przemyki — wytrzymania	54
Kołowroty — przemyki	54
Kołowroty — kołowroty	54
Kołowroty — woltyże	55
Woltyże — zwieszzenia (podporów)	55
Woltyże — obroty	56
Woltyże — przemyki	57
Woltyże — kołowroty	57
Woltyże — woltyże	58

	Strona
Woltyże — wytrzymania	58
Wytrzymania — zmiany zwiesz. (podp.)	58
Wytrzymania — pochody	59
Wytrzymania — obroty	59
Wytrzymania — wymyki (wyciągi)	59
Wytrzymania — wspierania	59
Wytrzymania — przemyki	60
Wytrzymania — kołowroty	60
Wytrzymania — woltyże	60
Wytrzymania — wytrzymania	61
Kombinacye potrójne	61

Sprostowanie omyłek.

Strona 6. — lekcya 3. — ćwiczenie 4. — ma być:
 „Podp. ugięty tyłem“ i t. d.

Strona 3. — lekcya 3. — ćwiczenie 2. — ma być:
 „Wywijanie w zwiesz. nachwytem.“ --- słowo „obróco-
 nym“ wykreślić.